VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Eeuwig in het nu

Dogen, Richmond en westerse dichters over tijd

Een pelgrimsreis te voet

Politiek boeddhisme?

4

JAARGANG 11, NR 1 | HERFST 2005 | € 6,90

NBA

NEDERLANDS BOEDDHISTISCH ARCHIEF

IMC Mensontwikkeling

mensgerichte training en coaching

'Voorbij aan woorden en begrippen is de werkelijke communicatie met de ander die van hart tot hart. In die ontmoeting voltrekt zich het wonder van heling en groei en ontvouwt zich spontaan de weg die we moeten gaan'.

Opleiding 'Intuïtieve Coaching'

Professionele coachopleiding waarin de intuïtieve vermogens van de deelnemers worden ontwikkeld in een unieke combinatie van het Westerse en Oosterse mensdenken.
Inspirerend leren coachen met hart en ziel. Voor begeleiders en leidinggevenden.
Aanvang april 2006. Locatie Aalsmeer.

Leergang 'persoonlijke ontwikkeling'

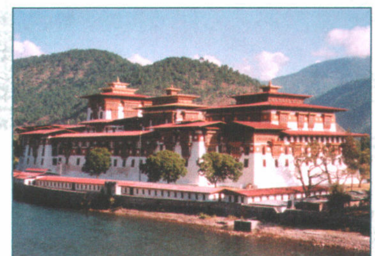
Door zingeving en bewustwording leren om zelfverzekerd en doelgericht in het persoonlijk en zakelijk leven staan. Een balans creëren tussen werk, privé-leven en zelfontwikkeling.
Aanvang maart 2006. Locatie Aalsmeer

Bureau voor mensgerichte training en coaching Aalsmeer - Telefoon 0297 255570.
Voor informatie zie onze website: www.mensontwikkeling.nl E-mail: info@mensontwikkeling.nl

Khorlo Tours & Travel

Ontdek het mooie boeddhistische Koninkrijk Bhutan met prachtige zichten op de Himalaya en de natuurlijke schoonheid van het land samen met ons. Ontdek deze schatten goed georganiseerd met de beste hotels en ervaren gidsen op maat gemaakt door ons, individueel of in groep.

- ✓ **Culturele en Religieuze Tours**
- ✓ **Trekkings**
- ✓ **Festival Tours**
- ✓ **Bird Watching**
- ✓ **Meditatie en Teachings**



Khorlo Tours & Travel, Thimpu (Bhutan)
Contact : www.khorlo-tours.com & khorlotours@druknet.bt

Watertent

Kort na haar dood zoek ik stilte en neem mijn intrek in een tent op het water. Een houten vlonder steekt ruim vijftien meter het meer in. Het plateau van 54 vierkante meter herbergt een volwassen tent met comfortabele bedden, stoeltjes, tafeltjes, kookgerei, een milieuvriendelijke koelton en een looplamp, die pas brandt als het donker is. Je krijgt er een trapbootje bij waarmee je elke porie van het meer kunt verkennen. Verder is het echt kamperen. Plasje en wasje doe je in een nabij gelegen wasgebouw (www.terspegelt.nl).

Laat in de middag zakt de zon. De weerspiegeling van bosrand en rietkraag in het water is prachtig maar broos. Watervogels trekken er 'landend' hun voren door. In deze reflectie, met alles wat deze weerschijn veroorzaakt, herken ik helende eenheid en verbondenheid. Eeuwige liefde zonder naam, vervuld van alle namen. Ruimte, openheid. De avond valt. Kinderstemmen klinken; gestuiter van een bal. Twee, drie eenden naderen mijn vlonder. Het wordt langzaam donker. Kaarsen in drie gietijzeren lantaarns op mijn waterwaranda zenden een doodstil licht uit. Geen wind, geen beweging.
Om half zeven 's ochtends zit je voor je tent. Thee en gebakken eieren. De zon klimt langzaam door een laag wolkendek omhoog. Ook dat alles wordt nu, onder rietkraag en bomenrij, weerspiegeld. Het hele water is er vol van: wolken en blauwe lucht. De boodschap op je rouwkaart had een identieke ondergrond. Maar nu is alles opgenomen in een sidderend, rimpelend bewegen. Transparant: onvermoeibare waterbeweging in de schittering van de zon. Daar ben je nu te vinden, ja, 'dichter bij dan ooit', zoals Jeff me mailde.

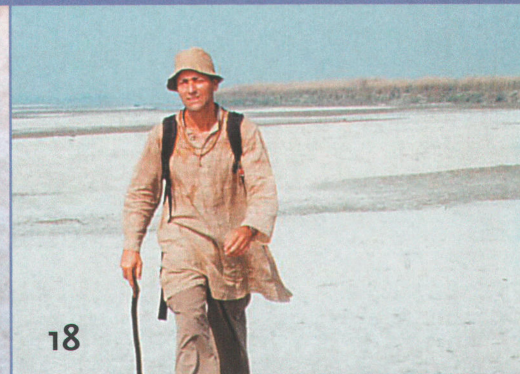
Later die dag verliest het wateroppervlak zijn spiegelfunctie. Op het gemarmerde meer ga ik scheep in mijn trapboot en vaar naar het middelpunt; mijn zabuton past precies op het kleine zitdek. Als ik plaatsneem waan ik me Ikkyu Sojun in zijn bootje op het Biwameer. De excentrieke vijftiende-eeuwse zenmeester, die zichzelf 'waanzinnige wolk' noemde, bereikte toen op zijn 26ste al mediterend op het water een ferme verlichting bij de roep van een kraai. Ik los alleen maar op in de fonkelgolfjes.
Stuurloos drijft het bootje mee op de stroom. Er zijn, behalve meerkoeten, waterhoenen en zwaluwen, ook kraaien. Hun geschreeuw is net zo schor als zeshonderd jaar geleden. Het water ruikt bij het riet heel anders. Het is afwisselend donker en licht, onophoudelijk: het leven zelf. Op het kampeergedeelte achter mijn bootje golft datzelfde leven ook heen en weer. Hoge en lage stemmen, gelach, gehuil, ballen, fietsbellen. Hemel, aarde, wolk en water.

Bij de rietkraag is de weerspiegeling op de vroege ochtend van de derde dag aanvankelijk weergaloos perfect. Maar naar het midden van het meer vaagt de rimpeling van een vroege bries de beelden al weg. Even later barst de staalgrijze hemel uit in een wolkbreuk. Een enkele eend zwemt door gesmolten lood. Overal waar de druppels op het oppervlak vallen, springt het water even op. Ze slaan donkere putjes, gevolgd door pijlsnelle rimpelingen. En dat miljardvoudig.

Ja, dit heelt. Dit is verzoening, opnieuw beginnen, doorgaan. Elk moment eeuwigheid. Zo zullen leven en dood elkaar steeds omvatten. Alles is altijd al heel. Bepaal je intussen tot 'de waarheid in je hart', zoals diezelfde Ikkyu ooit zei.

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



Thema:

pagina 29-40

Boeddhisme & tijd

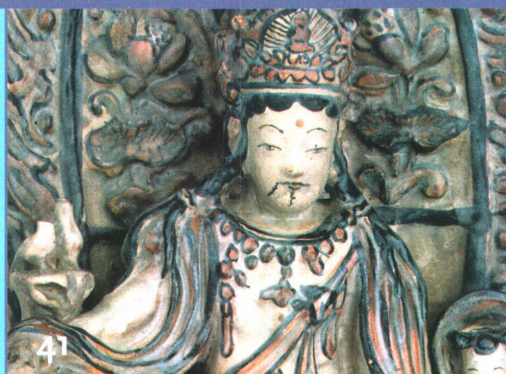
Eeuwig in het nu

Mediteren is een mooi tegenwicht tegen het haastige gedoe in de westerse wereld. Door te spelen met je tijdbeleving, kan uiteindelijk ieder 'nu' de eeuwigheid zijn. Vorm & Leegte over het glibberige begrip 'tijd'.

INHOUD

NR 41 • HERFST 2005

35


41

46

FOTO COVER © NICOLETTE VAN DER POEL

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte
Marjan Slob
Wijde Doelen 8, 3512 XN Utrecht
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Weesp

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, film, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261
© Asoka, Rotterdam

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar:

VORM & LEEGTE
Wijde Doelen 8
3512 XN Utrecht

of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Bekeerd

'Stan Colleymore lijkt zich bekeerd te hebben tot het boeddhisme', moet zo'n bericht nu opgenomen worden in de nieuwsrubriek van *Vorm & Leegte*? Hij zal dan de eerste zijn die zich bekeerd heeft tot het boeddhisme. Ik gun Stan het allerbeste en ik hoop dat hij de weg zal vinden die hem van zijn depressies kan bevrijden. Maar bekeren tot het boeddhisme, dat kun je niet. Je kunt het pad volgen, toevlucht nemen tot de dharma. Bij 'bekeren' zoek je hulp bij iets buiten jezelf. Ik zou tegen Stan hetzelfde willen zeggen als wat de Boeddha eens tegen een bekende en rijke man (Upali) zei toen deze de Boeddha smeekte om hem als zijn leerling aan te nemen. "Voor een bekend iemand als jij is het belangrijk om alles rustig te overwegen."

Freek Jollie, Bilthoven

Parel

Lezend en bladerend in het zomernummer van *Vorm & Leegte* met zijn prachtige foto's en boeiende teksten, denk ik steeds: wát een mooi blad is dit geworden! De column van Dick Verstegen is een absolute parel. Op de wijze waarop hij dit herkenbare verdriet verwoordt, wordt het een bijzondere en vooral troostrijke tekst die voor veel mensen een wezenlijke betekenis kan hebben.

Chris Strijthagen, Renkum

Ratzinger

Uw nieuwsbericht in het zomernummer doet mij perplex staan. Ratzinger is als bisschop altijd fanatiek geweest, maar het lijkt mij oneerlijk hem als paus niet het voordeel van de twijfel te gunnen. Anderzijds was ook paus Johannes Paulus II bijzonder streng tegenover de bevrijdingstheologen. Eén van hen, ergens in Amerika, wees hij eens in het openbaar terecht. Het komt mij voor dat de steller vier boeddhistische regels over het hoofd ziet: goedheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Jaak Cypers, Aarschot

Boeddhadag

Het bestuur van de Boeddhistische Unie (BUN) heeft met verbazing kennis genomen van het artikel getiteld 'Boeddhadag een nationale feestdag?' in het zomernummer van *Vorm & Leegte*. In de inleiding van het - drie pagina's tellende - artikel wordt vermeld: "*De Boeddhistische Unie Nederland wil de derde zaterdag van mei tot nationale Boeddhadag uitroepen.*" Het vermeende BUN-standpunt wordt vervolgens aan een aantal vooraanstaande boeddhisten in Nederland voorgelegd met verzoek om reactie.
Het is het bestuur een raadsel waar u vandaan haalt dat dit het BUN-standpunt zou zijn. De BUN claimt geenszins een nationale Boeddhadag en/of een nationale boeddhistische feestdag. Wat de BUN nastreeft is een jaarlijkse feestdag waaraan sangha's vanuit de drie hoofd-

stromen van het boeddhisme deelnemen. Dergelijke pan-boeddhistische feesten bestaan al in enkele andere Europese landen, en de BUN zou graag zien, dat een dergelijk sangha-overstijgend feest er ook in Nederland komt. Voorts betreurt de BUN het dat u in het panel niet een van de leden van het BUN-bestuur hebt opgenomen. Ir. J.K. Hylkema is bestuurslid van de BUN en maakt deel uit van het op pagina 51 vermelde panel.

Op pagina 8 van hetzelfde nummer van *Vorm & Leegte* maakt u gewag van de inhoudsloze woordenstroom van ondergetekende. Als u beter had geluisterd had u kunnen horen dat die toespraak vooral een klemmend beroep op het bestuur van BLIA/IBPS was om hun feest open te stellen voor de andere sangha's en te laten uitgroeien tot een gezamenlijk feest. Het was voorts ook een oproep aan de andere sangha's om aan dit feest deel te nemen om er een pan-boeddhistisch feest van te maken.

Namens het BUN-bestuur,
J.W.F. Houthoff (ingekorte brief)

Naschrift redactie:
Het spijt de redactie dat de BUN zich heeft gestoord aan de artikelen over de Boeddhadag. Onze redacteur had echter van twee aan het BUN-bestuur verbonden informanten begrepen dat het wel degelijk de bedoeling van de BUN is om van de derde zaterdag van mei een landelijke Boeddhadag te maken. Ze heeft dit voornemen in de debat-rubriek Forum & Leegte (het drie pagina's tellende artikel waar de brief over rept) in een breder perspectief gezet. Voor Forum & Leegte is herhaalde malen contact gezocht met Jean Karel Hylkema. Hij was echter op dat moment onbereikbaar. En hoewel onze verslaggever persoonlijk sympathiek stond tegenover het initiatief van de BUN, was zij inderdaad (mild) kritisch over de onwennige samenwerking en over de niet inhoudelijke toespraak.
In de brief stelt de BUN overigens een ontmoeting met de redactie voor om eens verder te praten. Daar gaat de redactie graag op in.

Yashobodhi

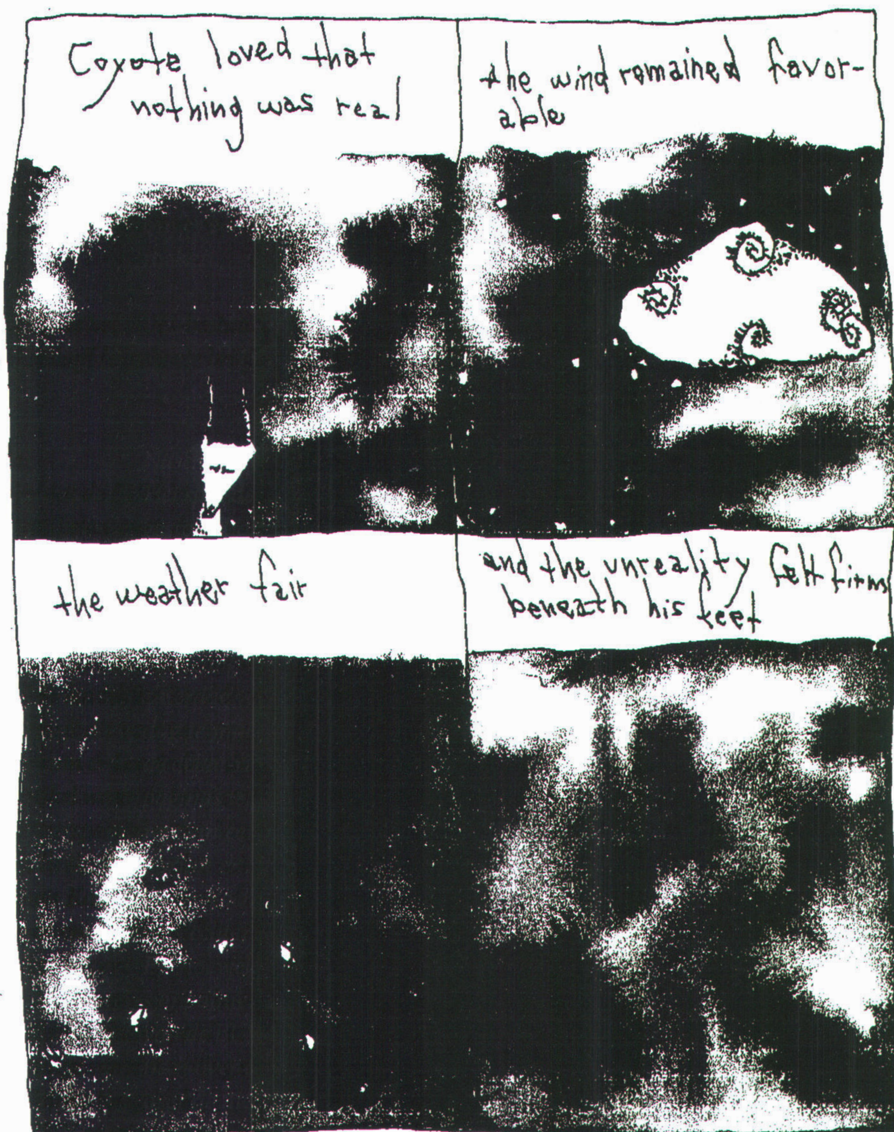
Onze redacteur Lucia van der Drift is midden juni toegetreden tot de Westerse Boeddhisten Orde. Zij heeft daarbij de naam Yashobodhi gekregen. Deze naam betekent 'zij wiens ontwaken mooi is' of 'zij die de volmaakte wijsheid heeft om een boeddha te kunnen worden'.

•

Michel Dijkstra

Vorm & Leegte heeft een nieuwe redacteur: Michel Dijkstra. Michel studeert wijsbegeerte, journalistiek en sanskriet in Groningen en publiceerde verhalen in diverse literaire tijdschriften. Ook schreef hij artikelen voor het dagblad *Trouw*. Michel is verheugd dat hij zijn kennis in kan zetten bij het schrijven van stukken vanuit een boeddhistisch perspectief.

Neal Crosbie



dat niets echt was beviel Coyote wel
de wind bleef gunstig
het weer leek aardig
en hij stond met beide benen stevig in de onwerkelijkheid

Monniken protesteren tegen de verdeling van hulpgelden

Op 15 juni heeft de Srilankaanse politie een einde gemaakt aan een demonstratie van studenten en boeddhistische monniken. Zij waren het niet eens met de beslissing van de regering om een deel van het geld dat bestemd is voor de slachtoffers van de zeebeving te geven aan de Tamil Tijgers. De demonstraten waren naar de ambtswoning van de president in Colombo getrokken om hun protest kracht bij te zetten. De politie verdreef hen met de wapenstok en met traangas.

President Kumaratunga

Bij de ramp met de tsunami, vorig jaar december, is Sri Lanka zwaar getroffen. Voor de wederopbouw van het land heeft de regering geld van het buitenland gekregen. Onder aanvoering van de president, Chandrika Kumaratunga, besloot men dat ook de Tamilregio in het noordoosten van Sri Lanka hiervan zou profiteren. Daar kwam heftig verzet tegen, onder andere van boeddhistische monniken. Zij vrezen dat de Tamilrebellen het geld zullen gebruiken voor hun vrijheidsstrijd en een eigen staat zullen uitroepen op het eiland dat grotendeels door Singalezen wordt bewoond.
President Kumaratunga liet weten dat ze door het geld eerlijk te verdelen juist hoopt het vredesoverleg, dat sinds 2003 stil ligt, vlot te trekken. Ze zei ook vast besloten te zijn haar plannen door te zetten. De protesterende monniken en studenten hebben zich solidair verklaard met de nationalistische partij, de coalitiepartner in het Srilankaanse kabinet. Deze partij heeft aangekondigd uit de regering te stappen als de Tamils toch hulpgelden krijgen toebedeeld. In dat geval dreigt het kabinet van Kumaratunga te vallen.

(Bron: *Spits*, 14 juni 2005)

FOTO: ANDREA DENOTTI

Het altaar vóór de brand

Brand in boeddhistisch centrum

Begin augustus heeft er brand gewoed in het Buddhavihara-centrum in Amsterdam Noord. Daarbij is één dodelijk slachtoffer gevallen.

Op 5 augustus is de boeddhistische tempel aan de Papaverweg in Amsterdam door brand verwoest. Op dat moment was de Eerwaarde Phra Maha Thera Mattavihari in de tempel woonachtig. Mattavihari, een internationaal bekende vipassana-leraar, bleef bij de brand ongedeerd. De Duitse Joy Möller raakte echter zo ernstig gewond, dat zij later in het ziekenhuis is overleden. De tempel aan de Papaverweg kan de komende maanden niet gebruikt worden. De monniken die er verbleven, hebben inmiddels onderdak gekregen in het boeddhistisch centrum aan de St. Pieterspoortsteeg.

Karel Glastra van Loon overleden

Op 1 juli overleed de schrijver Karel Glastra van Loon. In 2002 verbleef hij op uitnodiging van de Stichting Vluchteling drie maanden in Thailand en Birma. Daar leerde hij het leven van Birmese vluchtelingen kennen. Dat vormde de basis voor zijn roman *De onzichtbaren*, die in 2003 verscheen.

Karel Glastra van Loon gold altijd al als een geëngageerd schrijver; voor wat betreft zijn literaire werk kwam dit het meest nadrukkelijk naar voren in deze laatste roman. In het boek wordt niet alleen het levensverhaal van een Birmese vluchteling verteld, maar ook de gewelddadige geschiedenis van Birma zelf. In 1982 grepen de militairen de macht in dit Aziatische land en sindsdien wordt de overwegend boeddhistische bevolking zwaar onderdrukt. Door tussen het verhaal door uitspraken van de Boeddha over vrede en mededogen te plaatsen, maakt de schrijver het beeld dat hij geeft van de terreur die de Birmese junta uitoefent nog schrijnender.

Begin 2004 werd bij Karel Glastra van Loon een hersentumor ontdekt. Over wat dit betekende voor hem en zijn gezin schreef hij columns in het weekblad *Margriet*. Deze zijn kort na zijn dood gebundeld uitgegeven onder de titel *Ongeneeslijk optimistisch*. Aan het slot ervan beschrijft zijn vrouw hoe Glastra van Loon zijn ziekte en dood in overgave en aanvaarding tegemoet ging, 'als een echte boeddhist', ook al heeft hij zich nooit 'in het keurslijf van deze of een andere levensbeschouwing laten persen'. Karel Glastra van Loon is 42 jaar geworden.

(Paula Borsboom)

BERICHTEN UIT DE ACADEMIE

Spirituele vriendinnen

Het *Gandavyuha Soetra* (*GvS*) was ooit een van de meest geliefde boeddhistische geschriften in Oost-Azië, en wordt nu nog steeds vereerd, bijvoorbeeld in de Japanse Kegon sekte. Men zag het als een gedeelte van de preek die de Boeddha hield toen hij de hoogste ontwaking had bereikt. Daarom beschouwden geleerden in China, Korea en Japan de inhoud ervan als de essentie van het Mahayana boeddhisme. De tekst is in India ontstaan en in het Sanskriet overgeleverd. Rond de vierde eeuw werd het *GvS* door monniken en kooplieden meegenomen naar Centraal-Azië en later, overzee, naar Zuidoost-Azië.

De achtste en negende eeuw vormden in Oost- en Zuidoost-Azië de bloeiperiode van het Avatamsaka boeddhisme, waarvan het *GvS* een van de belangrijkste geschriften is - het *GvS* vormt het slotgedeelte van Avatamsaka Soetra. Deze bloei leidde tot de bouw van schitterende monumenten op grote schaal, zoals de Borobudur op Midden-Java, de Tabo-tempel in Tibet, de Sokkuram in Korea en de Todaiji-tempel in Japan. Zij zijn tot op de dag van vandaag heilige centra van boeddhistische verering gebleven. Wie vraagt zich niet af, wanneer hij voor deze indrukwekkende monumenten staat, waarom men deze geweldige prestaties leverde en wat de opdrachtgevers bezield heeft ze te laten vervaardigen?

Het *GvS* vertelt het verhaal van een jongeman, Sudhana, die naar de grote bodhisattva Manjusri luistert en besluit om de toekomstige Boeddha te worden. Om een indruk te krijgen van het pad van de bodhisattva, bezoekt hij 'spirituele vrienden' of leraren van uiteenlopende sociale en mythologische statuur. Juist al deze personages van het *GvS* maken het tot een werk dat uniek is in de boeddhistische canon. Onder Sudhanas leraren vindt men vele ongewone figuren die verder niet vaak in boeddhistische teksten voorkomen, waarvan bijna de helft uit vrouwen bestaat. Zo treden er veel godinnen in op, kinderen, heremieten, een scheepskapitein, zelfs een courtisane, en daarnaast ook bodhisattva's, kluizenaars, en een non.

De ontmoetingen met spirituele vrienden is een van de belangrijkste boodschappen van het *GvS*. Op deze wijze verzamelt Sudhana kennis over het bereiken van zijn doel. Ook moet zijn vasthoudendheid om de reis voort te zetten, en de aanmoediging van spirituele vrienden, hun leiding, en hun soms strenge onderricht, als een boodschap zijn bedoeld.

Heel opvallend is de rol die in het *GvS* aan lekenbroeders en -zusters wordt toegekend. Dit heeft direct te maken met de ongewone boodschap die de tekst onderwijst. Onder de leraren van Sudhana spelen de lekenzusters een bijzondere en voor het boeddhisme nieuwe rol. In hun verzorgende functie waren de lekenzusters misschien nog wel belangrijker dan hun mannelijke 'geloofsgenoten'.

Het *GvS* bestaat uit 56 hoofdstukken van wisselende lengte en was tot nu toe slechts voor een klein gedeelte direct uit het Sanskriet in het Engels vertaald. Ook is er in het Westen betrekkelijk weinig onderzoek naar verricht. In mijn dissertatie geef ik een Engelse vertaling van vier van de hoofdstukken waarin lekenzusters als spirituele vriendinnen optreden. Door middel van filologisch tekstonderzoek heb ik, aan de hand van twee tekstuitgaven en een handschrift, de tekst van de vier hoofdstukken kunnen verbeteren. Ik hoop dat mijn studie bij zal dragen tot een beter begrip van deze buitengewoon invloedrijke tekst en ook tot een betere appreciatie van de bijzondere rol die vrouwen in het Mahayana boeddhisme van die tijd speelden.

Yuko Ijiri

Yuko Ijiri promoveert eind dit jaar op een studie naar het Gandavyuha Soetra.

Tips voor deze rubriek kunt u sturen naar Henk Blezer, email: H.W.A.Blezer@let.leidenuniv.nl.

Dalai Lama zeventig jaar

Op 6 juli is Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama, zeventig jaar geworden. Ter gelegenheid daarvan kwamen duizenden aanhangers van de Tibetaanse geestelijk leider naar het Indiase Dharamsala, waar hij woont.

De Dalai Lama werd geboren in Takster, in het noordoosten van Tibet. Op tweejarige leeftijd werd hij erkend als de reïncarnatie van de dertiende Dalai Lama. Op 22 februari 1940 werd hij in Lhasa geïnstalleerd als diens opvolger. Enkele jaren later viel het Chinese Volksbevrijdingsleger Tibet binnen. Pogingen van de Dalai Lama om op een vreedzame wijze een oplossing te zoeken voor de Chinese bezetting liepen op niets uit en in 1959 vluchtte de Tibetaanse leider naar India, waar hij nog steeds woont. Ter gelegenheid van de zeventigste verjaardag van de Dalai Lama verzamelden vele Tibetaanse vluchtelingen en pelgrims zich bij zijn paleis. Zowel daar als overal elders in de wereld werd gebeden voor de Dalai Lama, die ondanks zijn hoge leeftijd onvermoeibaar door blijft gaan met zijn vreedzame strijd voor het Tibetaanse volk.

(Bronnen: *www.sundaytimes.news.com.au; www.telegraph.co.uk)*

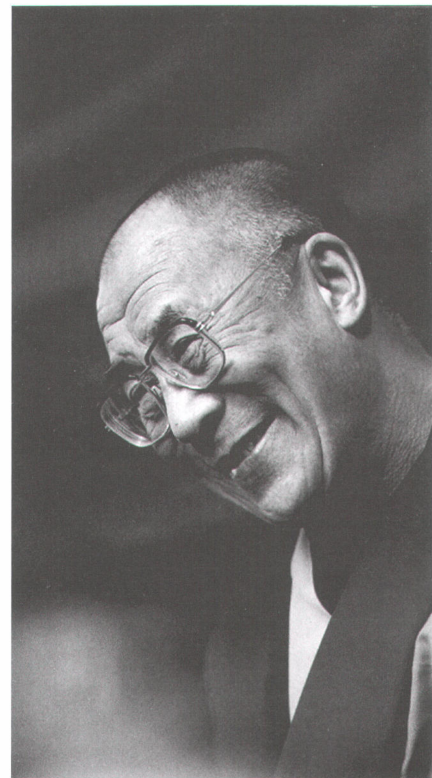


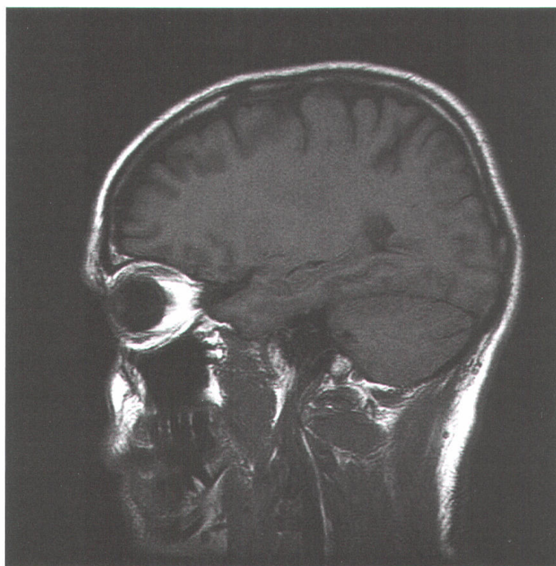
FOTO: THOM HOFMAN

Hersenwetenschappers keren zich tegen de Dalai Lama

Diverse hersenwetenschappers hebben aangekondigd de jaarlijkse bijeenkomst van de *Society for Neuroscience*, die in de herfst wordt gehouden, te boycotten omdat de Dalai Lama is uitgenodigd daar als spreker op te treden. De wetenschappers zijn van mening dat hersenonderzoek vanuit een boeddhistisch perspectief niet serieus genomen hoeft te worden. De lezing van de Dalai Lama zou gaan over de bestudering van empathie en mededogen en de wijze waarop meditatie onze hersenactiviteit beïnvloedt.

De Dalai Lama heeft altijd grote belangstelling getoond voor het werk van wetenschappers. Geregeld worden er ontmoetingen belegd tussen hem en diverse onderzoekers, waarin wordt gedebatteerd over de relatie tussen wetenschap en boeddhisme. Tijdens één van deze bijeenkomsten is de Tibetaanse leider gevraagd om een inleiding te verzorgen op de jaarvergadering van de *Society for Neuroscience*, die in november in Washington gehouden zal worden. Daar is dus protest tegen gekomen.

Dr. Jianguo Gu, neuroloog uit Florida, verwoordde de kritiek zo: "Een religieuze leider hoort niet thuis op een wetenschappelijke bijeenkomst. De Dalai Lama heeft dingen beweerd over de relatie tussen geest en lichaam die niet wetenschappelijk bewezen zijn. Wij praten met elkaar over cellen en moleculen en hij heeft het over zaken die er niet zijn."



In een petitie die is uitgegeven, werd geschreven dat de uitnodiging aan de Dalai Lama was te vergelijken met een uitnodiging aan de paus om een lezing te komen geven over "de relatie tussen de vrees voor God en de amygdala" (een deel van de hersenen). Een aantal van de neurologen die deze petitie hebben ondertekend, is van Chinese afkomst. Zij beweren echter dat dat geen enkele rol speelt in hun kritiek. Het gaat hen er enkel om dat wetenschap en religie helder van elkaar gescheiden blijven.

Andere wetenschappers toonden zich soms wel verbaasd over het aangekondigde optreden van de Dalai Lama, maar zagen er verder geen kwaad in. Daniel Kahneman, hoogleraar psychologie aan de universiteit van Princeton, ging nog iets verder: "De Dalai Lama pretendeert niet een wetenschapper te zijn en niemand zal hem daar ook voor aanzien." Hij vond het interessant om kennis te nemen van de visie van de Tibetaanse geestelijk leider omdat die zo geheel anders is.

(Bronnen: *Nature*, 25 juli 2005; *The Guardian*, 27 juli 2005)

— IN DE KRANTEN —

Meditatie in de CAO

De Publieke Zaak, een vakbond van de CNV, wil meditatie als arbeidsvoorwaarde opnemen bij de CAO-onderhandelingen. De bond denkt dat meditatie een bijdrage kan leveren aan het verlagen van ziekteverzuim. Ook zou meditatie de arbeidsproductiviteit kunnen verhogen omdat het concentratievermogen van mensen verbetert.

In het bondsorgaan verdedigt CNV-bestuurder Lizelotte Smits deze stap als volgt: "In deze tijd waarin werkgevers steeds meer vragen van hun werknemers en stress, een hoge werkdruk en daaraan gerelateerd ziekteverzuim aan de orde van de dag zijn, kan meditatie uitkomst bieden. Als werkgever ben je er niet door je werknemers alleen te faciliteren met een bureau, een stoel en apparatuur. Je moet ook mentale ondersteuning kunnen bieden." Smits vindt het niet vreemd dat juist het CNV dit punt inbrengt: "Gezien onze christelijke achtergrond mag je juist van CNV Publieke Zaak verwachten dat wij ons bekommeren over dat wat tussen de oren leeft. Mediteren hoort bij de CNV-uitgangspunten. Het krijgt, net als spiritualiteit, de ruimte binnen het CNV." Daarnaast beroept Smits zich op wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat meditatie een gunstige uitwerking heeft op de arbeidsproductiviteit, de motivatie en het werkplezier. (*CNV Publieke Zaak*, mei 2005)

In een artikel in ***de Volkskrant*** neemt Simone de Schepper deze wetenschappelijke onderbouwing met een flinke korrel zout: "Inderdaad hebben enkele Amerikaanse onderzoekers prachtig de bijzondere breintoestand tijdens transcendente piekervaringen in beeld gebracht. Maar dat zegt weinig over de effecten op lange termijn, of over gezondheid, en al helemaal niets over arbeidsproductiviteit. Voor hetzelfde geld verlágen op de zaak mediterende werknemers de arbeidsproductiviteit." (*de Volkskrant*, 18 juni 2005)

Interreligieus debat

In een interview dat verscheen in het Nijmeegse universiteitsblad ***Radboud Magazine*** noemt bisschop Muskens Azië als het continent waar religie de toekomst heeft: "Het boeddhisme, het hindoeïsme en de islam weten daar hordes mensen te verenigen, maar ook het rooms-katholicisme wordt er intenser beleefd dan in Europa. In Zuidoost-Azië zie ik hoe ons geloof een toekomst kan vinden. Azië is ook de bakermat van de interreligieuze dialoog. Hierbij denk ik vooral aan het boeddhisme. In het meditatieve van deze godsdienst zie ik veel aanknopingspunten."

Muskens betreurt het dat het boeddhisme bij het interreligieuze debat zoals dat in Europa wordt gevoerd nauwelijks een rol speelt. Alle aandacht gaat uit naar de islam, een godsdienst die hij meer van dichtbij leerde kennen toen hij enige tijd in Pakistan verbleef. "In vergelijking met het boeddhisme wordt de islam veel meer geassocieerd met geweld. Indien deze godsdienst geen adequaat antwoord vindt op de vraag in hoeverre de uitoefening van geweld tot haar wezen behoort, heeft deze religie weinig toekomst", denkt de Bredase bisschop. (*Radboud Magazine*, juni 2005)

Birmees klooster in IJsselstein

In augustus is het eerste Birmese boeddhistische klooster op het Europese vasteland geopend. Het staat in IJsselstein. De keuze is op dit stadje onder de rook van Utrecht gevallen vanwege zijn centrale en rustige ligging. In het ***Utrechts Nieuwsblad*** van 8 augustus werd verslag gedaan van de officiële opening van Zinmin Htun, zoals het klooster heet.

Tegelijk met de opening ondergingen twee in Duitsland wonende jongens en twee Nederlandse volwassenen de traditionele inwijdingsceremonie. "Het kwartet wordt eerst kaalgeschoren, waarna ze deemoedig plaatsnemen voor zeven monniken. Aan hen vragen ze toestemming om het speciale monniksgewaad te mogen dragen en om met een kom rond te gaan. (...) De vier zijn vanaf de inwijding afhankelijk van anderen, want ze zullen niet langer zelf hun verlangens mogen uitspreken." Ook dienen ze zich aan de kloosterregels te houden: niet eten na twaalf uur 's middags, alleen sappen drinken; je niet bezighouden met geld en commercie; niet liegen en niet naar muziek luisteren. "Nadat de vier hun gewaad en kom hebben ontvangen, gaat het gezelschap naar een boot, die in de stadsgracht al klaar ligt. De aspirant-monniken gaan als leken aan boord, waar ze nog eenmaal door de monniken op al hun rechten en plichten worden gewezen. Nadat ze hebben toegestemd deze te zullen respecteren, mogen ze terug aan land. Hun status is nu voorgoed veranderd: ze hebben de eerste stap gezet om een volwaardige monnik te worden."

Kunst in Eindhoven

Op 31 augustus berichtte het ***Eindhovens Dagblad*** over een kunstproject dat binnenkort zal worden uitgevoerd op het terrein van de Technische Universiteit Eindhoven. De dag ervoor had de kunstenaar die de leiding heeft van het project, Alex Vermeulen, een presentatie gegeven van de sculptuur die hij samen met enkele natuurkundestudenten wil gaan maken. Volgens diverse aanwezigen leek het bouwsel nog het meest op een zwevende Boeddha.

De kunstenaar raakte, volgens het bericht, enigszins geïrriteerd door de herhaalde verwijzing naar de Boeddha. Volgens hem was het absoluut geen boeddhafiguur maar "een centrale ei-sculptuur". Deze sculptuur zal gaan bestaan uit een aantal plastic eieren die in een grote vijver op het terrein van de universiteit komen te liggen. Op de eieren zijn zonnepanelen bevestigd. Deze zorgen ervoor dat er een figuur uit de eieren tevoorschijn komt als de zon schijnt. En ja, zo liet de verslaggever weten, "die figuur heeft wel wat weg van een... centrale ei-sculptuur".

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

Verlichting en b

Mediteren een goede stap op weg naar verlichting? Welnee, zegt de Engelse abt Daishin Morgan. 'Stop met verlangen naar iets anders, naar een ideaal. Laat je ontevredenheid los en kijk met grote aandacht.'

Daishin Morgan

Een passage in de Lotussoetra vertelt over de dochter van de drakenkoning, die een discipel is van Manjusri, de bodhisattva van Grote Wijsheid. In dat hoofdstuk is een discussie gaande waarin Manjusri het bestaan bevestigt van al die wezens die de verlichting hebben gerealiseerd in het tijdsbestek van slechts één moment. Een twijfelende discipel van de Boeddha vraagt hoe dit mogelijk is. Manjusri roept vervolgens de dochter van de drakenkoning op die, in het moment van haar verschijnen, onmiddellijk de verlichting realiseert en het juweel van verlichting aanbiedt aan de Boeddha. Het juweel kan je zien als het hart van haar wezen, van haar bestaan. De Boeddha antwoordt door erop te wijzen dat de verlichting eenieder eigen is. Wat de dochter van de drakenkoning in dat moment gerealiseerd heeft, is haar ware bestaan. En dat brengt ons tot het kijken naar, en het begrijpen van verlichting, als zijnde ons bestaan.
De soto-zentraditie spreekt van 'oorspronkelijke verlichting'. Dit houdt in dat verlichting en leven één zijn. Er is geen verlichting buiten dit leven, buiten het bestaan. We zien verlichting niet als iets dat boven het bestaan staat en zich manifesteert in het bestaan: verlichting ís bestaan! Bestaan ís verlichting! In al zijn verscheidenheid, vergankelijkheid, en zelfs in hebzucht, haat en illusies.
Als we proberen om verlichting op te delen en zeggen "dit in mij is goed en dat in mij is slecht", hebben we geen verlichting maar dualiteit. En de non-duale zienswijze ligt in het hart van het boeddhisme. Het wordt in onze traditie benadrukt dat 'dit',

➢

FOTO: BELGISCHE ZEN VERENIGING

estaan zijn één

hier, nu, verlichting is. Kijk niet verder! Er is niets meer, 'dit' is het! En als je dan denkt: "als 'dit' het is, dan is dat niet genoeg", kijk dan dieper. Kijk wat 'dit' werkelijk is. En je zult zien dat 'dit' en verlichting niet van elkaar verschillen. Er kunnen geen twee zijn. Als ze van elkaar verschilden, zou de wereld opgedeeld zijn in goed en kwaad en zou het boeddhisme nooit zijn ontstaan.
Het zitten in zazen is daarom verlicht zijn. Doe niets! Zit! Dit betekent je zorgen loslaten, je angst, hebzucht, haat, liefde. Laat alles los en zit, zit gewoonweg! Je laat los wat afleiding veroorzaakt in je eigen geest. Laat alles gaan om de verlichting - die het bestaan zelf is - te kennen. Houd vast aan ook maar één ding en je deelt verlichting op. Houd daarom niets vast. Word volledig één met je eigen bestaan, nu, hier, in dit moment.

Wegdrukken

We kunnen zo over non-dualiteit spreken als we begrijpen dat niets afgescheiden is. Alles is onderling verbonden. Dit is hoe het is omdat al het andere is zoals het is! En dat omvat alles wat we zijn. Dus wanneer we zitten, is het noodzakelijk om te zitten met een accepterend hart. Probeer hebzucht, haat en illusies niet kwijt te raken. Als je probeert om dingen weg te drukken in meditatie, deel je het lichaam van Boeddha alleen maar op en maak je dat je het niet ziet. Je bent alleen maar jezelf aan het verblinden. Zit met een bereidheid om los te laten. Zit met een bereidheid om eenvoudig te zijn met dat wat is. Omdat 'wat is' verlichting is, heb je niets anders nodig dan precies 'dit'. Stop met verlangen naar iets anders, naar een ideaal. Laat je ontevredenheid over dat 'dit' niet genoeg is los en kijk met grote aandacht. Als één ding verlicht is, zijn alle dingen verlicht. En deze alomvattendheid omvat ook onze wil. Dit is heel belangrijk.

Er is een beroemd gedicht van de derde Chinese voorouder Chien-chih Seng-ts'an *(in het Japans: Kanshi Sosan)* uit de negende eeuw. Het heet 'Vertrouwen in het Hart/Geest'.

Het meest verheven Pad is niet moeilijk,
als je niet kieskeurig bent.
Maak geen onderscheid tussen liefde en haat,
en je zal begrijpen.
Maak echter een haarbreedte van verschil,
en je staat zo ver ervan af
als de hemel van de aarde.
Als je het wilt laten verschijnen,
ben dan niet vóór of tegen.
Vóór en tegen zijn tegenpolen,
dit is de ziekte van de geest.

Het is gemakkelijk om bovenstaande op een enigszins verkeerde wijze te begrijpen. 'Vermijd kieskeurig zijn', dat op zichzelf is een keuze! Sosan beveelt hier niet het inactief zijn aan. Eén van de sleutelaspecten van verlichting is dat het niet iets is dat enkel gerealiseerd wordt op een meditatiekussen. Als het niet ook gerealiseerd wordt in het dagelijkse leven, wat is het dan? Dan is het een fantasie, iets in je eigen hoofd. Wat verlichting tot uitdrukking brengt, is het feit dat we keuzes maken. Dus waar heeft hij het over wanneer hij zegt "Maak geen keuzes"? Zoals zo vaak in de leringen van zen, dien je stil te zitten in de ogenschijnlijke tegenstellingen. Dan wordt langzaam duidelijk wat er werkelijk wordt gezegd. Wanneer je in meditatie zit, kies dan niet tussen liefde en haat. Zit eenvoudigweg en kijk naar wat is. Liefde en haat zullen je hun wezen tonen. Ze zullen je laten zien dat ze, wanneer ze in je opkomen, het bestaan zelf zijn. En het bestaan zelf is verlichting - maar jij moet dit voor jezelf verifiëren. Je moet heel stil zitten in het hart van liefde en haat, in het hart van eenzaamheid, in het hart van wanhoop, in het hart van hebzucht, mededogen, de hele bedoening! Als je zo kan zitten, zie je dat verlichting het bestaan zelf is, maar je ziet ook dat het bestaan als een caleidoscoop is die altijd beweegt.

> 'Probeer hebzucht, haat en illusies niet kwijt te raken'

Onze wil is deel van die caleidoscoop. Wij mensen hebben niet alleen het vermogen om te 'zijn', maar ook om te weten dat we 'zijn'. Dit is de oorzaak van veel verdriet en lijden, maar ook de oorzaak van het grote potentieel om onze eigen verlichting, ons eigen wezen, te kennen. Allebei samen! Het is dus noodzakelijk dat we het Pad kiezen en ervoor kiezen om los te laten. We kiezen ervoor om ons niet in te laten, om onze energie niet te verspillen met het verdriet, de haat, de kwaadheid en al het andere dat in ons opkomt. Zit eenvoudigweg stil. Ken de waarheid van je eigen bestaan. Dan zie je dat de waarheid van je eigen bestaan diep verbonden is met elk ander bestaan. Zo zie je en weet je dat anderen lijden zoals jij lijdt. Je kent het wezen van lijden wanneer je stil zit. Je kent daardoor het wezen van andermans lijden. En in dat stil zijn 'hoor' je de roep om wat nodig is in dat moment.

Zeg ja

Wat nodig is, is reeds aanwezig. We hoeven het niet te scheppen. We hoeven het alleen te zien, en te zien waar het ons leidt. Benader dit niet met een overmaat aan idealisme. Wees eenvoudigweg stil en wees bereid het 'werk' te doen dat naar je toekomt. Het komt naar ons allen. Het is verschillend voor ieder van ons. Zeg ja en ga ervoor. Het leidt ons dan verder naar andere dingen. Zo beweegt de caleidoscoop van het bestaan, van de verlichting. En de caleidoscoop wordt bewogen door onze wil, door onze deelname aan het leven zelf.
Dingen veranderen en ze doen dit in overeenstemming met het ware wezen van de dingen. Zo verschijnt verlichting in de wereld. Zo is er liefde, mededogen en wijsheid. Zo kunnen we zeggen dat de boeddhistische ethische leefregels en verlich-

ting hetzelfde zijn, wanneer we begrijpen dat de leefregels het wezen van het bestaan zijn. Ze zijn niet afgescheiden van 'dit'. Natuurlijk, we hebben een lijstje van leefregels. Maar begrijp waar dit lijstje werkelijk op wijst. Het brengt je terug naar het wezen van het bestaan. Dit is de werkelijke leefregel, die we niet moeten overtreden.
Gehoor geven aan de roep is: leven. Hoe we leven bepaalt hoe ons leven is. Wanneer we zo kijken naar onze boeddhistische praktijk en naar verlichting, dan is er geen 'pad' dat moet worden bewandeld. Dit lijkt een enorme sprong die we moeten maken. Maar eigenlijk kunnen we ook zien dat er in verlichting wel een pad is.
Opnieuw: zit in de schijnbare tegenstelling en laat de waarheid hieruit naar boven borrelen. 'Er is geen pad' betekent dat we één zijn met het bestaan. Hoe zouden we niet één kunnen zijn met het bestaan? Hoe kan er een pad zijn voor ons bestaan? Dit is als zeggen dat je wilt leven. Dit is belachelijk. Hoe kan je niet leven terwijl je dit zegt? Hoe kunnen we niet verlicht zijn terwijl we één zijn met het bestaan? Maar hoe vaak voelen we ons niet zo? Hoe vaak voelen we alsof we verstrikt zitten in verwarring, hebzucht, haat en al die andere dingen? Hierdoor hebben we een idee van een pad.
Vanuit illusie hebben we een idee van een pad dat leidt naar verlichting. En soms wordt het begaan van dat pad beschreven in termen van vele aeonen in tijd. Maar in de zentraditie is het niet aeonen na aeonen, maar precies nu, hier, dit! Doorbreek deze eindeloosheid, die alleen maar het moment uitstelt tot ik-weet-niet-wanneer. Zit precies dit moment stil en kijk, het pad is onder je voeten! Het begin van het pad én het einde ervan zijn precies onder je voeten. Maar je hoeft dat niet te voelen, of erop te vertrouwen dat je het allemaal wel weet, dat je verlicht bent. Er is niets om verlicht over te zijn. Er is geen op zichzelf staand iemand om verlicht te zijn. Er is slechts verlichting! Wees één ermee! Neem deel! Bestaan en verlichting zijn één.

■ **Daishin Morgan** is abt van Throssel Hole Buddhist Abbey in Noord-Engeland, een zen-klooster van de Orde van Boeddhistische Contemplatieven.

Dit is een vertaalde en door de redactie van *Vorm & Leegte* bewerkte versie van een toespraak van Daishin Morgan.
U vindt meer informatie over de Orde van Boeddhistische Contemplatieven en haar tempel en meditatiecentrum 'Dharmatoevlucht' in Apeldoorn op www.gbconline.nl

FOTO: BELGISCHE ZEN VERENIGING

Mededogen

Hoewel ze hetzelfde betekenen, heeft 'medelijden' – het woord dus – iets neerbuigends dat in 'compassie' of 'mededogen' ontbreekt. Als je medelijden met iemand hebt, vind je die zielig en steek je hem of haar daarom de helpende hand toe. Je stelt je boven de hulpbehoevende ander, neemt afstand, krijgt bijna tranen van zelfverrukking in je ogen om het goede werk dat je verricht. In mededogen is er geen afstand. De pijn en kwetsbaarheid van een ander raken je gewoon; daarop reageer je. Het is iets spontaans, een niet overdachte, niet gecalculeerde uiting van het gemoed.

In een van zijn preken zegt Meister Eckhart over de naastenliefde: 'Grof denkende mensen beweren gewoonlijk dat het zo bedoeld zou zijn: men moet anderen liefhebben om dezelfde goede eigenschappen waarom men zichzelf liefheeft. Maar zo is het niet! Je moet hen gewoonweg evenveel liefhebben als jezelf, en dat is niet moeilijk.' Want, observeert hij broodnuchter, de aandacht en warmte die je hen biedt als ze in nood zijn, de opluchting en vreugde die ze daardoor ondergaan, die stralen af op jezelf. Je verheugt je dus in hun vreugden en bent zo vaker verheugd dan wanneer je alleen maar blij bent over het geluk dat jou ten deel valt. 'En heus, dit moeten jullie weten: als je meer plezier beleeft aan je eigen eer dan aan die van een ander, dan is er iets niet in orde.'
Maar moet je, om dat rotwoord toch maar een keer in de mond te nemen, niet verlicht zijn om zo open en vrijgevig te zijn? Wat behelst de gedachte aan verlichting eigenlijk? Daarop geeft het eerste hoofdstuk van Santideva's *Bodhicaryavatara* – letterlijk: 'Betreden van de weg naar de verlichting' – een bevredigend antwoord. Enerzijds, schrijft hij, leg je de gelofte af om tot ontwaken te komen en anderzijds praktiseer je de weg erheen. Het is een kwestie van intentie en van doen. Dus hoef je niet eerst bevrijd, verlicht of verlost te zijn om je open te stellen voor het leed van anderen. Dat moet je gewoon doen en dat ís verlichting, als dat woord al zin heeft en niet door het vele misbruik is afgesleten.

En hoe doe je dat dan? Vele jaren geleden lag een vriendin van me, een jonge vrouw, op sterven. Om haar te verzorgen en bij te staan – ze lag thuis – was er iemand van een zorginstelling bij haar. Een onopvallend, je zou bijna zeggen onooglijk, vrouwtje. 'Hoe kunt u dat in godsnaam aan?', vroeg ik haar op fluistertoon, toen wij beiden aan het bed van mijn slapende vriendin zaten. 'Och', zei ze, 'dat is niet zo moeilijk; je moet gewoon geen problemen met jezelf hebben.'
Dat antwoord is me altijd bijgebleven. Wat ik toen niet besefte, maar nu wel, is dat zij het hart van een boddhisattva had. Haar stralenkrans zat verborgen in de heldere blik van dat *schijnbaar* onooglijke maar o zo ootmoedige mensje. Zo zijn er heel wat onopvallende boddhisattva's. Ze doen gewoon hun werk, zonder medelijden maar vol mededogen. Zonder hen zou onze wereld vol met egoïsten en zakkenvullers, denk ik, niet werken.

Jan Bor

De gebedsmolen (Khorten)

Tekst en foto:
Harold Makaske

De gebedsmolen bestaat in verschillende vormen. Hier afgebeeld is een kleine gebedsmolen die met een handbeweging wordt rondgedraaid. Binnenin bevindt zich een stuk perkament met daarop een aantal maal de mantra OM MANI PADME HUM geschreven. Door de molen met een slingerbeweging in gang te zetten, wordt de mantra actief. De molen moet meedraaien met de loop van de zon, zoals die zich gedurende een jaar door de hemel beweegt (dus met de klok mee). Met iedere wenteling van de molen slingert de gebruiker de mantra's de wereld in en werkt hij aan zijn karma. Door de mantra mee te prevelen, gaat dat nog sneller.

Rond tempels staan vaak rijen met grotere gebedsmolens. Plaatselijke boeddhisten lopen met de klok mee rond het complex waarbij ze met de hand de molens in gang zetten. Dit zogenoemde *pradaksina* is een manier om respect te tonen en vindt zijn oorsprong in het gebruik dat de leerlingen driemaal om Boeddha heenliepen.

In de tempelcomplexen, en soms ook in woningen, zijn er gebedsruimten met daarin een enkelvoudige grote gebedsmolen. Door een houten uitstekende plank voort te duwen, draaien de gelovigen deze gebedsmolen rond.

Niet alle gebedsmolens vergen menskracht. Op daken van tempels en huizen staan soms molens die door de wind worden aangedreven en aan de rand van riviertjes zijn exemplaren te vinden die met waterkracht in gang worden gehouden. Die molens verspreiden de mantra's voor het algeheel welzijn van de wereld en de mensheid.

Duizend kilometer in de voetsporen

Al jaren organiseert Maarten Olthof reizen langs pelgrimsplaatsen die met het leven van de Boeddha verbonden zijn. Onlangs verwezenlijkte hij zijn droom: hij bezocht deze plaatsen te voet. Verslag van zijn herontdekking van een route die eeuwenlang door talloze pelgrims is gelopen: de 'Indiase Santiago de Compostela'.

Maarten Olthof

Naarmate ik mij meer in het boeddhisme ben gaan verdiepen, ben ik gefascineerd geraakt door de plaatsen waar belangrijke gebeurtenissen in het leven van de Boeddha hebben plaatsgevonden: in Nepal de plaats Lumbini, waar de Boeddha als Siddhartha werd geboren, en in India de plaatsen Bodhgaya, waar hij de verlichting bereikte, Sarnath, waar hij begon met de verkondiging van zijn leer, en Kushinagara, waar hij op tachtigjarige leeftijd ontsliep.

Door de reizen die ik organiseer en door mijn stichting voor ontwikkelingswerk kom ik sinds 1988 veel in India en Nepal. Mijn belangstelling voor boeddhisme verdiepte zich allengs, maar het duurde tot 1999 voordat ik eraan toekwam de genoemde vier plaatsen te bezoeken, want ze liggen ver van de veelbereisde routes. Sindsdien organiseer ik jaarlijks reizen naar deze plaatsen. Jaarlijks leg ik in de bergen grote afstanden te voet af en zo groeide bij mij de wens ook deze plaatsen een keer te voet te bezoeken. Dit soort tochten worden immers van oudsher te voet gemaakt. Maar ik schrok van de afstanden: ik zou duizend kilometer moeten gaan lopen.

Voor de verwerkelijking van deze tocht waren daarbij de nodige moeilijkheden te overwinnen. Hoe moest ik de reis met mijn werk en mijn partner regelen? In India en Nepal verklaarde men mij voor gek: men vond het levensgevaarlijk dat ik de Indiase deelstaat Bihar door zou gaan trekken. Struikrovers en banditisme zijn daar immers nog aan de orde van de dag.

Door familieomstandigheden bleven er van de geplande twee maanden nog maar 35 dagen over. Ik besloot toch te gaan, zonder de zekerheid dat ik het hele traject zou kunnen lopen. Dat ik daarmee niet meer op het einddoel gefixeerd was, is voor het welslagen van de onderneming een wezenlijk punt geweest, denk ik.

Raad van Tatsumo

Daarna bleken vele krachten mijn plan gunstig gezind: steeds meer mensen juichten het toe. In India en Nepal organiseerde

van de Boeddha

FOTO'S UIT HET BEZIT VAN MAARTEN OLTHOF

men zelfs gebedsdiensten voor het welslagen ervan. Voor aanvang van de tocht heb ik mij in Lumbini teruggetrokken om mij voor te bereiden. Belangrijke adviezen kreeg ik daar van Tatsumo Sato, een Japanse monnik die ik leerde kennen tijdens mijn verblijf in het klooster van de Vishwa Shanti-stoepa ('stoepa voor de wereldvrede').
Tatsumo moedigde mij volop aan. Sommige van zijn adviezen lijken open deuren, maar ze zijn voor mij beslissend geweest: 'Ga zonder angst! Als je angstig bent, zul je anderen angst aanjagen. Zorg dat je er eenvoudig uitziet!' Ik liet Indiase kleren maken en heb ze de hele tocht gedragen. Mijn bergschoenen liet ik voor wat ze waren en ik besloot sandalen te dragen: een uitkomst bij het oversteken van stroompjes en rivieren!
'Neem de dag zoals hij komt!' zei hij ook, en 'Eet als er eten is en vast als het er niet is. Wees bereid overal te slapen.' Daarbij raadde hij mij wel aan tempels op te zoeken. 'Tempels zijn altijd veilig, ongeacht de religie,' zei hij, 'net als ashrams, kloosters en daramsala's.' Ik zou vanuit Bodhgaya, in India, terug naar Lumbini gaan lopen. Hij beloofde mij aan de grens te komen afhalen.

Mensen in Indiase dorpen zijn vertrouwd met een gebied van hooguit een paar kilometer rondom hun dorp, en dus niet met de lange route die ik zou gaan lopen. Ik kon dus aan niemand de weg vragen. Ik had verschillende aanbevelingsbrieven bij me, onder meer van de Indiase overheid. Ik had moeten beloven dat ik altijd een tolk voor noodgevallen bij mij zou hebben. Maar dat was gemakkelijker gezegd dan gedaan: vind maar een tolk die de motivatie kan opbrengen om voor dit doel te gaan lopen en die zo'n reis fysiek aankan. Vooral dit laatste bleek een probleem te zijn. De eerste week had ik bijna elke dag een andere tolk die met mij meeliep. Vaak moest ik 's

avonds blaren verzorgen, knieën omzwachtelen en pijnstillers uitdelen. De volgende morgen was de tolk dan onaangekondigd verdwenen…

Toen ik een kwart van de route had afgelegd, kwam Pappu uit Bodhgaya mij te hulp. Ik ben al jaren met hem bevriend en hij moedigde mij voortdurend aan deze voettocht door te zetten. Dat zou ook voor de deelstaat Bihar goed zijn, daarvan was hij overtuigd. Hij bleek uiteindelijk bereid mij te vergezellen. Ook hij bleek de lange afstanden te voet niet aan te kunnen. Het reisgezelschap werd daarom gecompleteerd met Avtar, die werkt voor het reisagentschap in New Delhi waarmee ik samenwerk. De oplossing bleek uiteindelijk dat zij elkaar bij het lopen afwisselden: de ene dag liep Pappu met mij, de andere dag Avtar.

‘Als je angstig bent, zul je anderen angst aanjagen’

Het was een uitdaging hun duidelijk te maken hóe ik wilde lopen. Onderweg ontbrandden er heel wat discussies tussen hen en dorpelingen, hun landgenoten die een buitenlander met volgens hen onhaalbare wandelplannen zagen arriveren: ‘Jullie kunnen hier werkelijk niet verder, hier liggen alleen rijstvelden en verderop is de rivier. Je moet terug naar de grote weg!’ Zo luidde vaak het goedbedoelde advies van de streekbewoners. Het enige wat dan hielp, was mijn resolute opmerking dat ik toch zó wilde lopen. Anders had ik alleen maar asfalt en veel vrachtwagens gezien en geroken!

Pappu en Avtar kregen allengs meer waardering voor de omgeving waar we doorheen liepen: de oevers van machtige rivieren, kleine dorpjes temidden van uitgestrekte rijstvelden en telkens weer de opgravingen van een volgende pelgrimsplaats als bestemming. Nooit wisten we of en waar we zouden eten, nooit wisten we waar we zouden slapen. Het was een grootse ervaring ons hieraan over te geven, zonder angst en zonder verwachtingen. Elke dag was er eten en ’s avonds was er een slaapplaats. Ondanks de alom gevreesde onveiligheid in Bihar hebben we ons nooit bedreigd gevoeld.

We sliepen vaak bij tempels, in een ashram of in een daramsala, maar ook in onze tent, in scholen, in een pakhuis, in kloosters, bij mensen thuis en zelfs op het politiebureau. We raakten steeds beter op elkaar ingespeeld en vormden een hecht team. Vaak bereidden dorpelingen ons een hartverwarmend onthaal. Ook voor Pappu en Avtar was het een bijzondere ervaring de nacht door te brengen bij mensen die zij nog nooit eerder hadden ontmoet. In het moderne India van de grote steden zou niemand dit meer in zijn hoofd halen.

Geven of ontvangen

In Nederland weten nog maar weinigen wat een pelgrim is. Wie komt ooit nog een heuse pelgrim tegen en wie biedt een pelgrim spontaan een maaltijd of zelfs onderdak aan? Al is de door mij gelopen route vele honderden jaren geleden in vergetelheid geraakt, toch weet men in India en Nepal nog goed wat een pelgrim is. Men komt er nog volop boeddhistische en hindoeïstische pelgrims tegen. Contact met een pelgrim betekent voor velen een aanraking met het goddelijke. Een pelgrim herinnert gelovigen aan de tocht die zij ooit zelf hebben gemaakt of die zij nog hopen te gaan maken. Het vervult een gastheer met respect als hij het doel verneemt dat zo’n pelgrimerende gast zich gesteld heeft.
Ik heb dit zelf vaak en duidelijk mogen meemaken. Soms kwam men vragen of men naast mijn tent thee voor mij mocht maken. Vaak was ik bij een familie te gast. Ik herinner mij een gezin waarbij ik alleen overnachtte. Ik probeerde duidelijk te maken hoe erkentelijk ik voor hun goede zorgen was. Een goedmoedig hoongelach van de gastheer vulde de ruimte. De jongste zoon, die verrassend goed Engels sprak,

Hsuan Tsang

moest eraan te pas komen om het misverstand op te helderen. Niet ík moest dankbaar zijn, zíj moesten dankbaar zijn: dat moest ik goed begrijpen. Pelgrims zijn immers door God gezonden. Zij legden uit: 'Als een pelgrim jouw dorp bezoekt, heeft het dorp bezoek van God. Besluit die pelgrim ook nog eens in jouw huis te overnachten, dan wordt het gezin door God bezocht. En dat brengt geluk'. Zo zat de ruimte dus vol met dankbare mensen.

Hetzelfde principe is van toepassing op een bedelaar. Wie moet er dankbaar zijn: de bedelaar omdat hij ontvangt of de gever omdat hij mág geven en daarmee zijn karma verhoogt? Zo bezien wordt iedereen beter van geven en is de ontvanger meer dan een profiteur.

Ganges

Een van de vraagstukken waar ik bij mijn routeplanning op stuitte, was de vraag wat indertijd een geschikte plaats moet zijn geweest om de Ganges over te steken. Bij bestudering van de kaart viel mijn oog op een eilandje midden in deze rivier. De Ganges stroomt eromheen in twee diepe maar smalle geulen, die gemakkelijk met een bootje kunnen worden genomen. Aangekomen aan de overzijde werd ik verrast door een groep prachtige oude boeddhabeelden, denkelijk uit het begin van onze jaartelling. Voor de streekbewoners is er echter geen twijfel mogelijk: dit zijn de beelden van hun hindoegoden! Sommige hebben zelfs de naam van een godin gekregen, zoals Roechmini. Overigens moeten we ons realiseren dat de Boeddha voor hindoes een incarnatie van de god Vishnu is. Vanuit hun visie hebben de streekbewoners dus gelijk. Het boeddhisme is weliswaar een reactie op het hindoeïsme, maar het is er tevens diep in geworteld. Interessant was in dat verband mijn discussie met een hindoe die boeddhisme aan de universiteit van Nalanda had gestudeerd. Hij betoogde: 'De vier edele waarheden, het achtvoudige pad: glashelder. In feite bevat de boeddhistische leer het hindoeïsme in de notendop. Maar het blijft hindoeïsme!'

Een week lang liep ik langs de oevers van de Ganges. Hier trekt het leven zich in zijn bonte verscheidenheid aan je voorbij. In het water zag ik de zeldzame Gangesdolfijn, 's morgens vroeg zag ik de rituele baden, overdag de bruidsstoeten met oorverdovende muziek en 's avonds de lichtoffers op het water. Voorzover ik nog niet van de vergankelijkheid der dingen overtuigd was, werd mij die langs de Ganges wel duidelijk. Van heinde en verre voert men er doden aan voor een crematie aan de rivieroever. Als er geen geld voor hout is, wordt er gecremeerd met koeienmest als brandstof.

Confronterend was het aangespoelde lichaam van een vrouw waaraan verwilderde honden zich tegoed deden. De aanblik ervan verbijsterde me: waarom was deze vrouw niet gecremeerd? Hierover had ik verhitte discussies met Pappu en Avtar. Ik leerde erdoor dat in India bepaalde groepen mensen niet worden gecremeerd: jonge kinderen, want zij zijn nog te onschuldig, zwangere vrouwen, want zij kunnen nog een levende vrucht in zich dragen, en mensen die door een slang gebeten zijn, want slangen verwijzen naar de mythologische *naga's*, heilige wezens in het hindoeïsme. Het kostte mij dagen om dit beeld te verwerken. Ik bleef moeite houden met het gebrek aan respect voor de overledene. Maar die honden? Als je begraven wordt, word je door wormen opgegeten. De vraag is maar of je daar per saldo beter mee af bent.

De plaatsen waar de Boeddha verbleef en de destijds in heel Azië befaamde universiteit van Nalanda hadden vanaf het begin van onze jaartelling een aanzuigende werking op Chinese boeddhistische monniken. Menige monnik nam het risico van een pelgrimstocht naar deze plaatsen, ondanks de grote gevaren die aan een tocht naar India verbonden waren. Velen kwamen om in de hitte van de Gobi-woestijn, in de koude van de Himalaya of in het water van de Indus. Ze werden gevangengenomen door lokale heersers of vermoord door bandieten.

➢

Het is een wonder dat sommige monniken de avontuurlijke reis wisten te overleven. Door reisverslagen zijn enkelen bekend geworden, onder wie Fa-Hien, die in de vijfde eeuw reisde, en Hsuan Tsang, die in de zevende eeuw zijn tocht maakte. Hun tocht voerde niet alleen naar India, maar in het geval van Fa-Hien zelfs naar Sri Lanka en Indonesië, waarvandaan hij per schip naar China terugkeerde. Vele eeuwen lang liepen pelgrims langs deze pelgrimsplaatsen en plaatselijke gidsen vertelden er hun de meest fantastische verhalen.

Met ontzag heb ik het reisverhaal van deze twee mannen bestudeerd. De teksten die zij mee naar China terugnamen en die zij in het Chinees vertaalden, waren van onschatbare waarde. Door deze teksten heeft het boeddhisme in China een enorme ontwikkeling kunnen doormaken. Later konden Japanse zenmeesters op deze teksten terugvallen. De verslagen vormen ook nu nog de grootste bron van gegevens over het India uit het begin van onze jaartelling en over de wijze waarop het boeddhisme toen werd beleefd. In de negentiende eeuw was het de Brit Alexander Cunningham, hoofd van de Archeologische dienst in New Delhi, die de geschriften serieus nam. Door alle gedetailleerde informatie vond hij het spoor terug naar vele plaatsen die in de vergetelheid waren geraakt en die een belangrijke rol in het leven van de Boeddha hebben gespeeld. De boeken van Cunningham, Fa-Hien en Hsuan Tsang, die vol staan met levendige beschrijvingen, zijn een belangrijke inspiratiebron geweest voor de organisatie van mijn tocht en de vaststelling van de route.

Oude pelgrimsroute

Na het ontslapen van de Boeddha werden zijn as, de sintels en de urn over tien stoepa's verdeeld. Keizer Asoka, die drie eeuwen na de Boeddha leefde, bekeerde zich tot het boeddhisme en verdeelde volgens Fa-Hien en Hsuan Tsang de inhoud van de tien oorspronkelijke stoepa's over 84.000 stoepa's.

Een feit is dat er tijdens het leven van Asoka in geheel India stoepa's verrezen. Op mijn voettocht door de platte Gangesvlakte passeerde ik een dorp waarin ik de contouren van zo'n stoepa meende te herkennen. Bij nadere waarneming zag ik uit de berg op verschillende plaatsen duidelijk de oude bakstenen steken waarmee de oorspronkelijke grafheuvel bedekt

moest zijn geweest zoals ik dat op veel andere plaatsen had gezien. De plaatselijke bewoners wisten echter beter: hier had het paleis van een belangrijke maharadja gestaan. De stenen hadden dan ook een bijzondere kracht. Als iemand het in zijn hoofd haalde een steen mee naar huis te nemen, werd dat huis steevast door een akelige gebeurtenis getroffen.
In Rajgir bezocht ik op een verlaten plek een van de tien oorspronkelijke stoepa's, een door Cunningham geïdentificeerd bouwwerk dat waarschijnlijk nog relieken van de Boeddha bevat. Zelfs een plaatselijke gids was hiervan niet op de hoogte. Zo zijn er in India veel plaatsen te vinden die in de vergetelheid zijn geraakt, maar die bij meer bekendheid door boeddhisten als een heilige plaats zouden worden beschouwd.
Het boeddhisme is sinds de twaalfde eeuw volledig uit het grootste gedeelte van India verdwenen. Zelfs de ooit zo belangrijke vier pelgrimsplaatsen leken daarna van de aardbodem te zijn weggevaagd. Deze plaatsen vormen nu als het ware boeddhistische eilandjes in een zee van hindoeïsme en islam. Het is goed te beseffen dat de Boeddha zich indertijd ook in een oceaan van hindoeïsme bewoog. In die zin is er niet veel veranderd.
Ook in andere opzichten is er weinig veranderd in de dorpjes waar ik tijdens mijn voettocht doorheen liep. De ploegen zijn er nog steeds van hout en de hutjes kunnen niet eenvoudiger, want dan zouden de mensen er goed beschouwd gewoon buiten wonen. Tegenwoordig zeggen we dat deze mensen 'onder de armoedegrens leven'. Dat leven ze al vele generaties en waarschijnlijk ten tijde van de Boeddha ook. Voor het transport worden nog steeds ossenwagens met houten wielen gebruikt. Ook de Boeddha moet zich hierin hebben verplaatst. Afstanden werden door Fa-Hien en Hsuan Tsang weergegeven in *yojana's*: de afstand die met een ossenwagen in een dag kan worden afgelegd.

Toch heeft het gebied waarschijnlijk ook betere tijden gekend. In de tijd van keizer Asoka, in de derde eeuw voor onze jaartelling, was dit het machtige Magadha-rijk, van waaruit geheel India werd veroverd. Ook ten tijde van Fa-Hien, in de vijfde eeuw, was het gebied welvarend. Fa-Hien schrijft:

... Ingezetenen zijn rijk en welvarend en wedijveren met elkaar in het beoefenen van liefdadigheid en rechtschapenheid. [...] Alle armen en verschoppelingen in dit land, weeskinderen, weduwen en weduwnaars, kinderloze mannen, verminkten en kreupelen, al degenen met ziekten, zij gaan naar [zieken]huizen en ontvangen er vele soorten hulp. Artsen onderzoeken er hun kwaal.

De door Asoka ingestelde boeddhistische principes in het maatschappelijke verkeer werkten blijkbaar nog steeds door. Maar alles komt en gaat: armoede verdwijnt en wordt door rijkdom vervangen, om vervolgens weer plaats voor armoede te maken. Ook hierin zien we de leer van de Boeddha weerspiegeld. Zo is het een bizarre constatering dat de rechteloze staat die Bihar nu is, vroeger de plaats is geweest waar de Boeddha tot verlichting is gekomen.

Twee eeuwen na Fa-Hien was de *'pax Ashokana'* blijkbaar ten einde. Toen Hsuan Tsang de Ganges overstak, werd zijn boot door piraten overvallen. Ze beroofden hem van alles en wilden hem aan hun godin Durga offeren. Een tyfoon kwam hem uiteindelijk te hulp, waardoor de piraten op de vlucht sloegen. Van een andere monnik is bekend dat hij in de bergen van Rajgir werd overvallen. Door buikloop was hij verzwakt, hij kon het konvooi niet meer bijhouden en raakte achterop. Struikrovers namen hem alles af, zelfs de kleren van zijn lijf. Naakt naderde hij de poorten van Rajagriha, maar hij schaamde zich te zeer om aan te kloppen. Uiteindelijk wentelde hij zich door de modder van een plas, zodat het aan het eind van de dag leek of hij gekleed was.

De situatie van nu is enigszins vergelijkbaar. Toen ik in dit gebied aankwam, was ik alleen. De mensen bij wie ik de nacht had doorgebracht, smeekten mij niet door dit gebied te lopen, want struikrovers maken er de omgeving nog steeds onveilig. Dat mij een modderbad bespaard is gebleven, heb ik te danken aan een paar agenten die zo vriendelijk waren mij te begeleiden. We zagen oude ruïnes en een grot waar de Boeddha langdurig moet hebben gemediteerd. De agenten vonden het prachtig, maar hadden geen flauw idee van de betekenis van deze plaatsen.

De kaart toont de plaatsnaam Kapilavastu tweemaal. India bestrijdt de ligging van Kapilavastu in Nepal en beweert dat Siddhartha zijn jeugd ten zuiden van de huidige landsgrens heeft doorgebracht.

Mantra

Vóór mijn tocht had ik mij teruggetrokken in de buurt van de Vishwa Shanti-stoepa in Lumbini, een *World Peace pagoda*. Onderweg kwam ik deze merkwaardige bouwwerken, die verwijzen naar de crematiestoepa van de Boeddha, meermalen tegen, zoals in Rajgir en Vaishali. Van deze *World Peace pagodas* zijn er over de hele wereld meer dan zeventig gebouwd. Elke dag bidt men er voor de wereldvrede en reciteert men langdurig de op de Lotus-soetra gebaseerde mantra '*na mu myo ho ren ge kyo*'.

Nichidatsu Fujii, de Japanse stichter van deze stoepa's, woonde lange tijd in India en had een hechte vriendschap met Gandhi. Fujii reciteerde de mantra toen hij met Gandhi liep voor geweldloosheid en een vreedzaam onafhankelijkheidsstreven in India. Gandhi nam de mantra op als onderdeel van de dagelijkse gebeden in zijn ashram.

Vanaf het begin had ik de tocht in mijn hart aan de vrede opgedragen. Om mijn geest tijdens de tocht te focussen, zou ik 's morgens en 's middags tijdens het lopen de mantra hardop reciteren.
Het doel van mijn tocht was de plaats Lumbini, in Nepal, het

land waar ik jaarlijks kom. In Nepal is tussen maoïsten en de overheid een strijd ontbrand die de laatste jaren steeds bloediger wordt. Hierdoor lag het voor de hand allereerst voor de vrede in Nepal te lopen. De intentie om dit te doen, is denk ik het belangrijkst. Onverwachts was er evenwel een gelegenheid om deze intentie kenbaar te maken. Vlak voor mijn vertrek ontving Stichting Vajra, de stichting waarmee ik ontwikkelingsprojecten in Nepal uitvoer, een onderscheiding voor onze projecten. Tijdens de uitreiking in het congrescentrum van Kathmandu kreeg ik het woord. Maar wat moest ik zeggen in een land dat door een burgeroorlog wordt verscheurd? Liever droeg ik de prijs op aan de vrede in Nepal, evenals mijn op handen zijnde voettocht. Wat is immers de zin van ontwikkelingswerk als er geen vrede is? Dat men belang aan dit gebaar hechtte, werd mij duidelijk toen later bleek dat mijn toespraak integraal op televisie was uitgezonden.

Demonstratie

Het was een klein wonder dat we de grens tussen India en Nepal bereikten op de dag en zelfs de tijd die ik met de Japanse monnik Tatsumo Sato had afgesproken. Ook hij had zich aan zijn afspraak gehouden – en hij was niet alleen! Hij werd vergezeld door een groep monniken en bewoners van Lumbini. Ook bestuurders, vrijwilligers en sympathisanten van Stichting Vajra waren gekomen. De laatste twee dagen van de grens naar Lumbini kregen hierdoor het karakter van een kleine vredesdemonstratie. De groep van zo'n dertig personen droeg verschillende spandoeken waarop 'Peace March' stond te lezen stond.

Iedereen wist waarover dit ging! Onderweg waren er dan ook regelmatig mensen die voor ons bogen of die ons bloemen of voedsel toestopten. Een zakenman nodigde de hele groep voor een lunch bij hem thuis uit. Gedurende deze twee dagen hebben we voortdurend de mantra '*na mu myo ho ren ge kyo*' gereciteerd onder het slaan op handtrommels. In Lumbini bezochten we eerst de geboorteplaats van de Boeddha, waar zich ook de 'vlam voor de wereldvrede' bevindt.

De tocht eindigde bij de Vishwa Shanti-stoepa, de plaats waar ik mij voor mijn vertrek had teruggetrokken. Hier overhandigde ik aan Tatsumo het boeddhabeeld dat mij in Sarnath door eerwaarde Sunaoshi Kenjo van de Horinji-tempel voor de vrede in Nepal was meegegeven. Dit was een ontroerend moment en tegelijkertijd een passende afsluiting van onze tocht. We waren allen vervuld met dankbaarheid. Er was een persconferentie en het Nepalese televisiejournaal besteedde aandacht aan de tocht.

In Lumbini werd ik ontvangen door mijn vriend de archeoloog Basantha Bidhari. 'Welkom, Hsuan Tsang van de éénentwintigste eeuw', grapte hij, maar dat leek mij wat veel van het goede. '*Congratulations! But don't keep this experience for yourself!*' drukte hij mij op het hart. Daarmee is zijn gelukwens een opdracht geworden die mij waarschijnlijk nog een tijd zal bezighouden. Het is als een cadeau dat je ontvangt om het daarna weer door te geven. Ik vind het bijzonder als ik een bijdrage kan leveren aan het herleven van deze oude pelgrimsroute. Vooraanstaande Indiërs juichen dit streven toe en zeggen dat India daarmee een oud geschenk terug krijgt. Graag ga ik deze tocht met een groep lopen: de toekomst moet uitwijzen of dit ook haalbaar is. Voorlopig ben ik nog even bezig met het uitwerken van de aantekeningen in mijn dagboek van de tocht, wat hopelijk tot een boek zal leiden.

Een kleine vredesdemonstratie

De hele tocht heb ik mij gevoeld als werden Pappu, Avtar en ik door twee handen gedragen. Deze bijzondere ervaring, die ik deel met hen beiden en ook met Fa-Hien, Hsuan Tsang en vele andere pelgrims, zal waarschijnlijk mijn denken in de rest van mijn leven beïnvloeden. Wekenlang oefenden we ons in het nemen van de dag zoals die zich voordoet, met alles erop en eraan. Het leven en lopen met onzekerheden en het accepteren dat alles 'loopt zoals het loopt'. Maar ook dat iets dat je echt graag wilt niet onmogelijk hoeft te zijn, hoe moeilijk het ook is.
Het grootste gedeelte van de tocht voltrekt zich in een omgeving die wordt gekenmerkt door de cultuur en riten van het hindoeïsme. Dat maakte mij duidelijk waartegen de Boeddha zich afzette. Water- en vuuroffers worden er nog steeds gebracht, zonden worden nog steeds uit het lichaam in de Ganges weggespoeld, het kastenstelsel bestaat onverminderd, de macht van de brahmanen is er nog steeds.
In Bodhgaya staat een uitspraak van de Boeddha die tot op de dag van vandaag revolutionair is: 'Je kunt alleen brahmaan zijn door je daden, niet door je geboorte.' We weten dat de Boeddha een natuurlijke dood is gestorven. Het blijft verwonderlijk dat hij zijn revolutionaire boodschap vijfenveertig jaar lang heeft kunnen uitdragen zonder dat hij gekruisigd is.

■ **Maarten Olthof** geeft lezingen over boeddhistische pelgrimsplaatsen en organiseert reizen naar deze plaatsen. In het najaar van 2006 verzorgt hij een reis met vervoer. In het voorjaar van 2007 wil hij de tocht met een groep gaan lopen. Meer informatie: www.vajra.nl/ghanta

Bestaat het politiek boeddhisme?

Sinds de politieke islam in het Westen zijn bommen neergooit, is de scheiding tussen kerk en staat weer een belangrijk onderwerp in de media. De Dalai Lama is niet alleen het hoofd van een van de 'scholen' binnen het Tibetaans boeddhisme, maar ook de politiek leider in ballingschap. Het staatsboeddhisme in landen als Myanmar (Birma), Sri Lanka, Bhutan en Thailand is vaak onderdrukkend. Hoe denken boeddhisten in het Westen over de scheiding tussen kerk en staat?

Diana Vernooij

Varamitra begrijpt de dubbelfunctie van de Dalai Lama niet: 'Voor mij maakt de Dalai Lama zich ongeloofwaardig en zorgt hij voor verwarring door met twee verschillende petten op rond te lopen. De commotie onlangs in België over zijn afgelaste bezoek (in verband met een gelijktijdig bezoek van koning Albert aan China, red.) had met gemak voorkomen kunnen worden, als hij slechts één pet, de religieuze, had gedragen.' Een politieke en religieuze functie in één persoon verenigen, vindt hij niet meer van deze tijd. De hedendaagse politiek heeft andere belangen en spelregels. En wil je politiek iets bereiken dan dien je je daaraan te conformeren. Varamitra: 'Ik vraag me wel eens af hoe het toch komt dat westerse volgelingen van de Dalai Lama de dubbelfunctie zo voor lief nemen. Kan iemand in Nederland zich voorstellen dat bijvoorbeeld Kardinaal Simonis uit hoofde van zijn religieuze functie tevens minister president zou zijn?'

De scheiding tussen kerk en staat was ook het geval onder de eerste boeddhistische keizer Asoka, zegt Jean Karel Hylkema. Twee- à driehonderd jaar voor onze jaartelling ontwierp keizer Asoka een boeddhistisch staatsmodel met een strikte scheiding tussen kerk en staat. Hylkema zet uiteen hoe daarna de huidige combinatie van functies van de Dalai Lama tot stand is gekomen. Het religieus en politiek leiderschap is een strategische uitvinding van de Mongoolse Khans die Tibet overheersten en zich ook tot het Tibetaanse boeddhisme hadden bekeerd. 'De Tibetanen hadden juist de kunst van bewust reïncarneren uitgevonden. De Khans zetten deze kunst in om te voorkomen dat in Tibet een dynastie zou kunnen ontstaan, die ooit hun machtspositie kon bedreigen. Daarom gaven zij aan de toenmalige abt van het Drepung klooster de titel Dalai Lama en benoemden hem tot geestelijk en wereldlijk leider van Tibet. Hij was de derde abt en werd daarom de derde Dalai Lama genoemd, terwijl zijn beide vorige incarnaties postuum ook die titel kregen.' De huidige veertiende Dalai Lama werkt er juist aan om het oude democratische staatsmodel voor Tibet te herstellen, meent Jean Karel Hylkema. 'De Dalai Lama werkt, met zijn regering in ballingschap, toe naar een scheiding van kerk en staat. En zeker als Tibet ooit weer autonoom mocht worden zal hij deze dubbele functie afschaffen.'

> 'De Dalai Lama werkt naar een scheiding van kerk en staat toe'

Onwetend

Henk Barendregt vindt het samengaan van kerk en staat niet bij voorbaat negatief of achterhaald. Hij woont liever in een land waar een kleine onwetende groep personen een regering vormt maar waar tenminste een behoorlijk deel van de bevolking de juiste zienswijze heeft, dan in een land waar een onwetende overgrote meerderheid een regering kiest. 'De minst wenselijke situatie is een land waarin zowel het merendeel van de bevolking als de leden van de regering onwijs zijn.' Maar kerk en staat kunnen ook heel goed gecombineerd worden. Zo is voor Barendregt de persoon van de huidige Dalai Lama een voorbeeld. Diegenen die de volgende leider uitkiezen en opvoeden hebben

wel een grote verantwoordelijkheid. Hij beaamt: 'In principe kan dat misgaan, dan groeit er onwetendheid, hebzucht en haat en wordt ooit na een aantal generaties de verkeerde opvolger gekozen. Maar ook in de democratie kan het fout gaan: een volk kan democratisch de verkeerde leider kiezen. Hopelijk groeit de dharma en daarmee de juiste zienswijze sneller dan de onwetendheid.'

Een democratie is wellicht niet ideaal, maar het grote voordeel is dat niet functionerende regeringen makkelijker zijn af te zetten. Varamitra: 'Sri Lanka is een triest voorbeeld van hoe het niet moet. Het politiek boeddhisme daar is zo gewelddadig, corrupt en manipulatief, dat ik er soms plaatsvervangende schaamte van krijg.'

> 'Sri Lanka is een triest voorbeeld van hoe het niet moet'

Staatsburgers

Kunnen boeddhisten als politici vanuit boeddhistische inspiratie een staat inrichten waar vele niet-boeddhisten wonen? Varamitra beschouwt boeddhisten in de politiek vooral als staatsburgers die vaardig dienen om te gaan met het pluriforme karakter van de samenleving. 'Je religieuze identiteit is de inspiratiebron van waaruit je handelt en kan nooit dogmatisch zijn en of opgelegd worden aan anderen. Zolang er sprake is van dialoog en wederzijdse betrokkenheid tussen de verschillende religieuze en levensbeschouwelijke stromingen, kunnen boeddhisten een positieve factor zijn bij het inrichten van een samenleving.' Hylkema vindt dat boeddhisten heel goed vanuit hun boeddhistische inspiratie geïnspireerd kunnen zijn tot het inrichten van een staat waarin ook vele niet-boeddhisten leven. 'Het zou juist iets moeten zijn dat uit je boeddhistische inspiratie voortkomt.'

Riekje Boswijk gaat nog iets verder en zegt: 'Juist omdat het boeddhisme dogmavrij is, maar wel gericht op algemeen menselijk geluk, zullen boeddhisten altijd een staatsinrichting kiezen waarin alle mensen kunnen gedijen.' Eigenlijk vinden alle betrokkenen dat je geen boeddhist hoeft te zijn om vanuit boeddhistische inspiratie te werken – dat wil zeggen: met compassie en juiste aandacht. Niemand hoeft te merken dat je opvattingen of handelen door boeddhistische inspiratie ontstaan, en misschien ontstaan ze daar zelfs wel niet door. Maar het is wél zo dat juiste opvattingen en juist handelen vanuit Boeddhanatuur ontstaan, ook al weet de betreffende persoon die het werk doet dat niet, of noemt ze het niet zo.

Hoe ziet het geëngageerd boeddhisme er uit? Is boeddhisme altijd links, dat wil zeggen: altijd pacifistisch, gericht op rechtvaardige verdeling van rijkdom, solidair met de gedepriveerde groepen? Boswijk denkt dat geëngageerd boeddhisme altijd is gericht op vrede en rechtvaardige verdeling van rijkdom, al was het alleen maar omdat ongelijke en onrechtvaardige verdeling van rijkdom mensen boos maakt en vrede dus in de weg staat. Meestal wordt dat standpunt links genoemd. 'Maar het blijft de vraag hoe je deze doelen nastreeft.' Ze haalt het verhaal aan waarin iemand ooit aan Thich Nath Hanh vertelde dat hij in de Palestijnse gebieden een vredestocht had gehouden en dat ze pamfletten hadden uitgedeeld. Thich Nath Hanh vond dat zelfs nog te agressief. 'Je moet de vrede niet prediken, of proberen aan te leren, je moet zelf vrede zíjn', zei hij. Dus als je een vredesmars houdt, moet je in je manier van lopen de vrede zijn, als je pamfletten uitdeelt is dat al niet meer mogelijk. Barendregt denkt anders over pacifisme: ook al is geëngageerd boeddhisme gericht op vrede, soms kan opstand nodig zijn om vrede te brengen. Boed-

> 'Thich Nath zei: "Je moet de vrede niet prediken, of proberen aan te leren, je moet zelf vrede zíjn"'

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing.
Maar hoe pragmatisch precies?
In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:

Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar

Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana

Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*

Jotika Hermsen
theologe, leefde 24 jaar in een katholiek klooster, gaf les in methodiek van welzijnswerk, lerares Vipassana

Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep Stichting, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar

Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde

Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme

Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

dhisme is gericht op rechtvaardigheid, op basisvoorzieningen voor allen. Hylkema zegt niet te weten wat links is. Boeddhisme is wat hem betreft altijd geëngageerd, dat wil zeggen: 'je inzetten voor de bevrijding van alle levende wezens, eerst door hen te voorzien van de eerste levensbehoeften, daarna om hen te helpen zelf op Pad te gaan.' Varamitra sluit zich aan: 'Begrippen als links en rechts zijn niet van toepassing. De Boeddhadharma is solidair met alle levende wezens, niet alleen met bepaalde groepen of soorten. Ze is er ook voor de bevoorrechte groepen niet alleen voor de gedepriveerde.'

Heilig doel

Zou een boeddhistisch politicus kunnen vinden dat het doel de middelen heiligt, zoals minister president Tony Blair die de verantwoording op zich nam een 'mogelijke terrorist' te doden om een aanslag met tientallen doden te voorkomen?

'Een mogelijke terrorist, dat kan zeer veel mensen betreffen', vindt Barendregt, 'die kun je niet doden. Wel een terrorist vlak voordat hij de lont van een duidelijke bom aansteekt. Maar daar kom je natuurlijk niet ver mee, wanneer heb je zo'n zekerheid?' Varamitra zet een stapje verder terug. Hij kan zich niets voorstellen bij een "boeddhistisch politicus", net zomin als bij een "christelijke politicus". Die bestaan voor hem niet. 'Politiek gaat over rechtshandhaving en bescherming van de samenleving in het algemeen. Dan kan het voorkomen dat je in je afweging soms besluiten neemt die lijken in te druisen tegen je eigen opvattingen. Het boeddhisme kent echter geen dogma's, geen rigide strikte regels. Je dient de verantwoordelijkheid te nemen voor de consequenties van je beslissingen.' Als boeddhist werk je eraan een goed politicus te zijn, niet een boeddhistisch politicus.

> 'Begrippen als links en rechts zijn niet van toepassing. De Boeddhadharma is solidair met alle levende wezens'

In het nemen van je verantwoordelijkheid vinden Varamitra en Hylkema elkaar. Hylkema: 'Voor "op het Pad zijnde" boeddhisten kan het gevaarlijk zijn te denken dat zij kunnen uitmaken of het doel de middelen heiligt. Zij zijn nog niet alwetend en kunnen dus de gevolgen van hun handelen niet geheel overzien. Zij doen er daarom goed aan voorzichtig te zijn in het beoordelen of middelen een doel werkelijk rechtvaardigen. Maar er is een verhaal waarin de Boeddha besluit een rover te doden om daarmee het leven van vele kooplieden te redden. Ook op weg kunnen wij in dergelijke situaties terechtkomen en dan is het te hopen dat wij de juiste keuze maken. Een ding is zeker: weglopen voor verantwoordelijkheid past een boeddhist niet.'

▪ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

— *advertentie* —

zin

het klooster voor zingeving en werk

Open bezinningsprogramma's in ZIN

het klooster voor zingeving en werk te Vught

1. *Zen Zien Tekenen, De kunst van het wezenlijk waarnemen:*
17-19 oktober met Leo van Vegchel en Dick Verstegen.
Prijs inkomensafhankelijk:
€ 179,-- / € 219,--/ € 259,--

2. *Zenretraite*
(zenervaring vereist)
19-23 oktober met Nico Tydeman sensei
Prijs inkomensafhankelijk:
€ 246,-- / € 326,-- / € 386,--

3. *Retraite 'Zorg om Zin', driedaags programma over zingeving rond ziekte*
31 oktober-2 november met Lenette Schuijt en Karin Rijsdijk
Prijs inkomensafhankelijk: € 195,-- / € 325,-- / € 595,-- (bij vergoeding door werkgever of verzekeraar)

4. *Conferentie 'De wereld van morgen' Voertaal Duits*
4 november met Willigis Jäger.
Prijs: € 75,-- (inclusief zijn nieuwste boek)

5. *Mimi Maréchal herdenkingssymposium 'Boeddhisme en Christendom'*
18 november met o.a. Christa Anbeek, Han de Wit en Frank de Waele
Prijs: € 69,-- (inclusief boek Christa Anbeek), Studentenpas : € 25,--

6. *Mimi Maréchal zenretraite*
(aansluitend op het symposium)
18-20 november
Prijs inkomensafhankelijk:
€ 179,-- / € 219,-- / € 259,--

7. *Verdiepingsworkshop Zen Zien Tekenen*
15-18 december met Leo van Vegchel en Dick Verstegen.
Prijs inkomensafhankelijk:
€ 265,-- / € 325,-- / € 385,--

8. *Retraite 'Zinvol werken en leven'*
12-15 december met Wim, Verschuren en Lenette Schuijt
Prijs inkomensafhankelijk:
€ 245,-- / € 375,-- / € 595,--

***ZIN** is het sfeervolle, fraai gelegen en modern geaccommodeerde klooster voor zingeving en werk te Vught. Het biedt ook in dit eerste lustrumnajaar weer een serie treffende programma's aan die bezinning en ontspanning op unieke wijze combineren.*

Ik schrijf me in voor programma nr. ..., prijs: .... en stuur deze bon naar:
ZIN, t.a.v. mevr. Lex van der Poel, Postbus 123 – 5260 AC Vught.
Of ik schrijf digitaal in via de website **www.zininwerk.nl**.

Voornaam:.............. Achternaam:..........................

Adres:..

Postcode en woonplaats:.................................

Telefoonnummer:...

Mediteren is een mooi tegenwicht tegen het haastige gedoe in de westerse wereld. Door te spelen met je tijdbeleving, kan uiteindelijk ieder 'nu' de eeuwigheid zijn. Vorm & Leegte over het glibberige begrip 'tijd'.

Als tijd ruimte wordt

Het verglijden van de tijd kan ons tot somberheid verleiden. Maar oosterse meditatietechnieken én westerse dichters kunnen een andere ervaring van tijd bieden. Tijd is dan niet krap. Tijd is dan een soort ruimte. De ruimte die je zelf bent.

Dorothea Franck

Wat gaat de tijd toch snel, horen we iedereen zeggen, als we weer een jaartje ouder zijn geworden. En *impermanence*, 'vergankelijkheid', klinkt het voortdurend in het dharma-onderricht.
Ook in onze eigen cultuur is vergankelijkheid een onvergankelijk thema. *Vanitas* staat onder menig stilleven, soms van verlepte bloembladeren of een appel met worm erin, soms van een doodshoofd of een dode mus. Maar doen we iets met deze herinnering behalve af en toe in somberheid te vervallen?
Als we over vergankelijkheid nadenken, denken we na over tijd. De tijd die voorbij stroomt, als een rivier, als iets dat beweegt, dat komt en gaat. 'De tijd verglijdt'. Een banaliteit? Is het überhaupt zo dat de tijd 'verglijdt'? Staan we wel eens stil bij uitdrukkingen en beelden die denkgewoontes geworden zijn? Kunnen wij over tijd ook in andere beelden denken?
Onlangs kwam ik een interessant gedicht tegen, van de Zwitserse dichter Gottfried Keller (1819-1890). Ik citeer twee strofen uit het begin:

Die Zeit geht nicht, sie stehet still,
Wir ziehen durch sie hin;
Sie ist ein Karawanserei,
Wir sind die Pilger drin.

Ein Etwas, form- und farbenlos,
Das nur Gestalt gewinnt,
Wo ihr drin auf und nieder taucht
Bis wieder ihr zerrinnt.

Gebrekkig vertaald:

De tijd gaat niet maar zij staat stil
Wij trekken door haar heen
Zij is een karavanserai
Wij zijn de pelgrims erin

Zij is een iets –met vorm noch kleur
Dat alleen gestalte krijgt
Waar wij erin duiken op en neer
Tot alles weer verdwijnt.

Dit beeld van de tijd treft mij als een ervaring die je in contemplatieve stemming kan overkomen: de tijd als een soort ruimte, de ruimte die jezelf bent. De karavanen van ervaringen en gedachten trekken door je heen als beelden over een filmdoek. Het gedicht geeft aan dat je de dingen ook heel anders kunt zien dan de gebruikelijke talige en culturele clichés van de tijd suggereren. Die ervaring is niet aan een bepaalde cultuur of meditatiemethode gebonden. Maar in de meditatie kan ik deze ervaring bewust opzoeken: dat ik niet

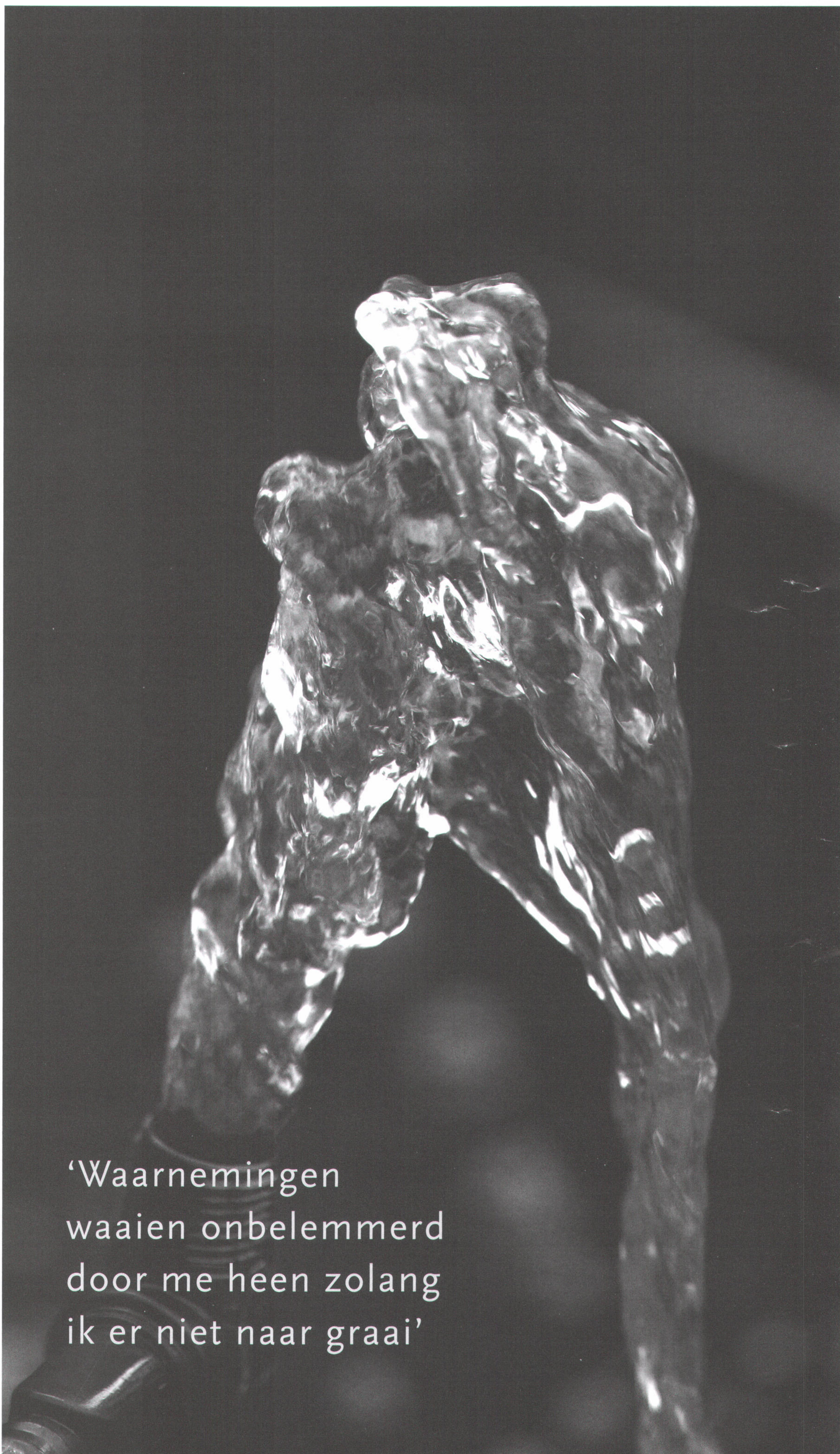


FOTO: NICOLETTE VAN DER POEL

naar de ruimte kijk, maar dat ik ruimte *ben*. Door die ruimte trekt van alles heen, gedachten, emoties, zintuiglijke waarnemingen, gewaarwording van pijn, verveling, plezier ... de karavaan is eindeloos. Als ik maar blijf kijken en niet aan de teugels van een of andere kameel begin te trekken.

Wereldbinnenruimte

Ook in onze cultuur kom je zulke 'afwijkende' ervaringen tegen, vooral in kunst en poëzie. Het gedicht van Gottfried Keller is geen uitzondering. Iedereen die poëzie leest, vindt daar momenten van achtzaamheid en spontaniteit, van observatie zonder oordeel, van openheid of leegte: van eenzijn met het geheel.
Een van de mooiste benoemingen van de innerlijke ruimte vond ik bij Rainer Maria Rilke: *Weltinnenraum*:

Durch alle Wesen reicht der eine Raum
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
Durch uns hindurch (...)
(Vierde strofe van *Es winkt zu Fühlung...*)

In prozavertaling:
Door alle wezens reikt die ene ruimte, wereldbinnenruimte. De vogels vliegen stil door ons heen ...

Als ik helemaal bij mij zelf ben, onafgeleid aanwezig, worden tijd en ruimte een. Gedachten, gevoelens, waarnemingen, waaien onbelemmerd door me heen zolang ik er niet naar graai. Het lijkt wel Einsteins ruimte-tijd, waar tijd de vierde dimensie is. In boeddhistische teksten heeft mij de uitdrukking *de vierde tijd* getroffen, de tijd *voorbij* verleden, heden en toekomst. Zou dat met elkaar te vergelijken zijn?
In spirituele kringen wordt wel eens beklemtoond dat men tegenover de lineaire recht-vooruit-razende tijd de cyclische, spiraalachtige tijd moet zetten. Zeker, onze ervaring van de tijd is in cirkels georganiseerd: alles herhaalt zich, de uren, de dagen, de maanden, het jaar. Steeds vieren wij weer verjaardag, Pasen, kerst en oud-en-nieuw. We leggen een denkbeeldige grens in het continuüm van de tijd. Iets lijkt nieuw en herhaalt zich tegelijkertijd. Alleen op die manier kunnen wij verschil maken, vorm en betekenis geven aan bepaalde momenten in de zee van de tijd.
Maar de ervaring van tijd als ruimte gaat nog verder. Die stap is vele malen radicaler. Ruimtelijk worden, open en toch helder, 'spacious but not spaced out', dat lijkt een paradox. Dat is moeilijk uit te leggen aan wie die ervaring niet kent. Net zoals je de bevindingen van de huidige fysica ook niet één-twee-drie aan leken uitlegt. In de meditatie en in de empirische wetenschappen kom je alleen tot resultaten als je met geduld en precisie de nodige experimenten uitvoert. Meditatie is een onderzoeksmethode, maar dan naar je zelf, naar tijd en ruimte binnen jezelf en naar het werkelijkheidsgehalte van je waarnemingen. Een naar binnen gerichte verrekijker. En zo kan het gebeuren dat de tijd ineens geen tweedimensionale voortrazende lijn meer lijkt, geen venijnige slang meer of ruisende rivier, maar een weidse ruimte die zich genereus aanbiedt aan datgene dat zich wil voltrekken.

Lijn van melk

Nunc stans – letterlijk: het staande nu, de onbewogen ruimte van het tegenwoordige moment: deze uitdrukking komen wij tegen in de christelijke mystiek. Het mooiste symbool voor dit begrip is voor mij de loodrechte witte lijn van melk die Vermeers keukenmeid van de ene kruik in de andere giet. De melk vloeit en blijft toch staan. Ze houdt nooit op uit deze pot van aardewerk richting aarde te stromen. Gigantisch uitvergroot kan men dit wonder tegenwoordig op de gevel van het Rijksmuseum zien, als troostprijs voor het wegens verbouwing grotendeels ontoegankelijk gebouw. Daar is dan ook met het blote oog te zien dat dit geen dode abstracte witte lijn is, maar een levend beekje van ik weet niet hoeveel soorten wit.
Het Rilke-gedicht spreekt trouwens nog een ander mysterie van het boeddhisme aan. Die ene innerlijke ruimte, je diepste innerlijke wezen – gaat door alle wezens heen. Een paradox dat het verwijt weerlegt dat men boeddhisten wel eens maakt: dat we navelstaarders zijn en de voeling met het leven om ons heen verloren zouden hebben. Het tegendeel is waar: des te verder je naar binnen gaat, des te dichter kom je bij de ervaring van verbondenheid met de ander. Contemplatie en compassie - doe ik iets voor mijn eigen innerlijke ontwikkeling of ga ik anderen helpen? - zijn geen tegenstrijdige doelen, maar twee kanten van dezelfde medaille. Handelen vanuit zelfkennis, openheid en werkelijk gevoelde verbondenheid met anderen voegt meer toe aan een leefbare wereld dan naïef idealisme, geforceerd jezelf wegcijferen of blind activisme.
Als tijd ruimte wordt, kan ik haar ook niet meer *hebben* of *niet hebben*. Net zo weinig als ik de lucht of de hemelruimte kan hebben. Tijd is dan nooit krap. Ik loop erdoorheen en blijf toch altijd op dezelfde plek, die plek heet *Nu*.
Maar in dit Nu moet ik eerst aankomen. Meditatie-beoefening wordt soms ook genoemd: '*placing the mind*', het plaatsen van de geest. Hoe kun je een niets als de geest nou plaatsen? Nou ja, dat is precies wat we in de praktijk moeten ontdekken. Er zit geen handvat aan de geest, hij is nergens te vinden als je ernaar zoekt, maar toch kun je hem *plaatsen*. Eigenlijk is het meer een soort thuiskomen, bij jezelf komen, de plaats in het midden van je (innerlijk) universum innemen. En dat is nou precies het tegenovergestelde van *egocentrisch* - of een bijzonder nuttige manier van egocentrisch. Als je jezelf in het midden plaatst, de weidse ruimte tussen verleden en toekomst, is er ook ruimte voor andere wezens om je heen. In het absolute midden ben je absoluut veilig, ongehinderd en onbeperkt.

Alleen in mijn gedichten kan ik wonen, schrijft Slauerhoff, en wat voor hem zijn gedicht is kan voor een ander een bepaalde beoefening zijn, waar geen uiterlijk houvast wordt geboden maar midden in het niets een haven voor thuiskomst vindbaar wordt.

■ Dr. **Dorothea Franck** is taalfilosofe en literatuurwetenschapper. Zij woont en werkt in Amsterdam en Schwäbisch Hall (Duitsland).

THEMA:

Boeddhisme & tijd

Alles is nu

Tijd. Welbeschouwd is dat de immer voortgaande stroom van toekomst naar verleden via de spil van het waarneembare heden. Voor wie nog beter kijkt, zoals de dertiende-eeuwse zenmeester Dogen Kigen zenji, is elk nu-moment in deze stroom tevens uitdrukking van eeuwigheid. Over het varen op de stroom van vergankelijkheid.

Dick Verstegen

Meester Dogen kijkend naar de maan (Hokyo-ji, Fukui Prefectuur)

Tijd is het voertuig van de vergankelijkheid. En niets lijkt minder eeuwig dan dat. Want alles gaat voorbij. En we moeten met dat dualistische gegeven leren leven. Samen met de smartelijkheid ervan, die centraal staat in de eerste edele waarheid van de historische Boeddha: het leven wordt gekenmerkt door lijden.

De antieke zenmeester Dogen (1200 -1253) voegt in twee opzichten een dimensie toe aan wat de Griekse wijsgeer Heraklitos van Ephese, die ongeveer in Boeddha's tijd leefde, reeds *panta rhei* noemde: Alles stroomt, niets blijft; we kunnen niet tweemaal in dezelfde rivier stappen. Wat Dogen zo'n 1700 jaar later toevoegde, valt in de eerste plaats te lezen in het essay *Uji (Zijn-tijd)* uit zijn levenswerk de *Shobogenzo*. Maar ook in andere *Shobogenzo*-hoofdstukken, zoals *Zenki (Alles werkt samen), Genjokoan (Realisering van het alledaagse)* en *Bussho (Boeddhanatuur)* komen deze twee aspecten voor:

- Elk wezen, elk ding, elk verschijnsel manifesteert zich als tijd. Elk moment is, in de vorm van de dingen zoals ze dan zijn, expressie van eeuwigheid of tijdloosheid.
- Aldus voltrekt zich aan alle dingen voortdurend de vergankelijkheid die samenvalt met hun ware aard of Boeddhanatuur. Boeddhanatuur ís vergankelijkheid; vergankelijkheid ís Boeddhanatuur. Alles wat bestaat is op elk moment Boeddhanatuur.

Het is een prachtig, optimistisch en bemoedigend inzicht, waarin het alledaagse de diepe glans krijgt die het conform de ch'an-traditie ook alleszins verdient. Het helpt inzien en ervaren hoe *samsara* tegelijkertijd *nirwana* is. Geen wonder dat de befaamde en gevoelige zenmeester en -dichter Ryokan (1795-1831) vaak tranen plengde als hij Dogen las.

Onbetaalbaar

De Nederlandse Dogen-kenner Nico Tydeman sensei benadrukt dat het alledaagse bij Dogen niets uitsluit. Wij hoeven niets anders te doen dan dit alledaagse te realiseren met alles erop en eraan. Elk moment weer. *Genjokoan* heet dat begrip

KALLIGRAFIE: TEKENING VAN WILLEM HUSSEM UIT DIENS BUNDEL 'WARMTE VERGT JAREN GROEI'

bij Dogen, door zenautoriteit Thomas Cleary vertaald als 'issue at hand': wat zich ook maar voordoet. Zo beleef je elk moment de vergankelijkheid, zo realiseer je elk moment de Boeddhanatuur van al het bestaande. Elk moment wordt onbetaalbaar.

In zijn inleiding in *Shobogenzo Zuimonki* (Uitgeverij Asoka, vertaling Dirk Horai Beemster) citeert Tydeman Dogen uit diens *Shobogenzo Uji*:

'De wereld van leven en dood en alles wat daarin is, is een bestaan in de tijd. En het bestaat voortdurend door zichzelf te actualiseren in je huidige ervaring. Alles bestaat in het heden binnen jezelf.... De werkelijke betekenis van het bestaan ligt in het bestaan van de tijd. Een berg is tijd, de oceaan is tijd. Bergen en oceanen bestaan alleen in het heden. Als de tijd ophoudt te bestaan, bestaan bergen en oceanen ook niet meer. Vanuit dit standpunt bezien zijn morgensterren Boeddha's, de wijsheid van verlichting, de overdracht van hart tot hart, verlicht door het bestaan-in-de-tijd. Indien er geen bestaan-in-de-tijd is, kunnen geen van deze dingen plaatsvinden.'

Als alles in het heden bestaat, geldt dat volgens Tydeman ook voor verleden en toekomst. 'Verleden is ook hier-en-nu aanwezig. Net als de toekomst, anders zouden we niet kunnen plannen. Hier-en-nu wordt in de zenwereld wel eens beperkt opgevat, maar het is juist een heel rijk begrip. Herinneringen, verleden, verdriet hebben in zen wel eens de kleur van een verboden gebied, maar dat is onzin. Die aspecten zijn evenzeer hier-en-nu aanwezig als bomen en bergen.'

Dogen-website

Sobhanandi van het Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO) is zo geïntrigeerd door het gedachtegoed van Dogen dat zij bezig is een Dogen-website op te zetten. Over Uji zegt ze: 'Tijdsdenken in lineaire zin is een uitvinding van de geest, een hulpmiddel. Het gaat Dogen niet om het denken, maar om het ervaren van het heden in al zijn kracht en om het loslaten van verleden en toekomst. Dogen wil overbrengen dat verleden tijd niet bestaat, toekomst ook niet, alleen heden. Hij heeft het over leven in het moment, met wat er is, en daarnaar handelen. Heel moeilijk want we hebben onze herinneringen, gewoontes en verlangens. Verleden, heden en toekomst; die alle drie in het heden houden is moeilijk, maar, als het lukt, heel bevrijdend.'

In zijn *Shobogenzo*-inleiding schrijft Tydeman over dit Dogen-thema:

'Natuurlijk is er een gaan van de tijd: van vandaag naar morgen en van morgen naar overmorgen. Maar dit vloeien van de tijd is slechts actueel aanwezig in dit moment, in het heden. Het verleden is aanwezig en manifesteert zich in het heden en de toekomst verschijnt in de tegenwoordige tijd. Het heden is de ontstaansgrond, de drager en de manifestatie van het universum in zijn verleden en zijn toekomst. De tegenwoordige tijd is een allesomvattende, alles in zich sluitende tijd. Het geheel bestaat in deze tijd en elk afzonderlijk ding bestaat in deze tijd' (...) 'Tijd is absolute, volledige aanwezigheid van wat is. Tijd is eeuwigheid. Eeuwigheid is niet een dimensie aan gene zijde van de tijd. Eeuwigheid is nu-dit-moment.'

Dogens beschouwing over tijd ziet Tydeman geenszins als vrijblijvende, abstracte filosofie. Hij geeft daarin een religieuze rechtvaardiging van onze meditatiebeoefening. Die is elke keer opnieuw 'de volledige expressie van mijn heden'.

> 'Tijd is absolute, volledige aanwezigheid van wat is'

'Dit heden wordt niet verontschuldigd door het verleden, noch ontleent het zijn bestaanszin aan zijn werkzaamheid in de toekomst. Dit heden "rust" absoluut in zichzelf en het hele universum is in deze "rust" betrokken. Dit heden, mijn *zazen*, is "tijd" en ik beoefen niets anders dan deze "tijd" te zijn. Dit betekent zazen beoefenen "omwille van zazen". Dit moment is er omwille van dit moment zelf, want dit ogenblik is mijn volledigheid. Zazen speelt zich altijd af in de tegenwoordige tijd. De oefening van het zitten is een leerschool in het vinden van oneindige bevrediging in deze tegenwoordige tijd met al mijn problemen, verwarringen en illusies.'

Bootje varen

Wat voor zazen geldt, strekt zich natuurlijk ook uit tot elke andere handeling, tot alle andere dingen die je doet. Je daarvan niet afscheiden en samenvallen met wat je leven van moment tot moment is, daar gaat het -ook- bij Dogen om, en hij gebruikt zijn eigen bijzondere vocabulaire om zich uit te drukken. In Shobogenzo-hoofdstuk *Zenki* schrijft hij (*De schatkamer van het oog van de ware leer*, Kosmos Z&K Uitgevers, vertaling Boudewijn Koole):

'Leven is als iemand die in een boot vaart. Ofschoon hij aan boord van de boot het zeil hanteert, het roer ter hand neemt en boomt, draagt de boot hém en is hij niets zonder de boot. Door met de boot te varen maakt hij deze tot boot. Onderzoek

al mediterend dit precieze moment. Op zo'n moment is alles de wereld van de boot. De lucht, het water en de kust zijn allemaal de tijd van de boot geworden en niet gelijk aan de tijd die niet bij de boot hoort. Hierom is leven dat wat ik tot leven breng en zijn wij dat wat het leven tot leven brengt. Wanneer je in een boot vaart zijn geest en lichaam en de hele omgeving allemaal de kernactiviteit van de boot; de hele aarde en de hele ruimte zijn de kernactiviteit van de boot. Met het ik dat leeft en het leven dat ik ben, is het net zo.'

Hier rekent Dogen af met de vaak beperkte visie op wat wij zelf zijn. Dat het leven zich beperkt tot wat ik als vleesgebonden persoon slechts meen te zijn. Dat je leeft met behulp van zo'n een bootje, een zelf, benadrukt ook Tydeman, is een illusie. In elk leven werkt alles wat zich voordoet, tot en met de dood toe, samen en is niet op te splitsen in wel-boot en niet-boot. Alles: kust, bergen, wolken, zon, maan, roerganger en medepassagiers zijn boot: leven.
En ook in *Uji* lazen we dat al die dingen die wij dagelijks om ons heen zien, tijd zijn. Het leven bestaat elk moment als tijd in al zijn naadloos samenhangende verschijningsvormen.

Over de film *Groundhogday* (1993) met hoofdrolspeler Bill Murray wordt in zenkringen wel eens wat meesmuilend gedaan. De hoofdpersoon raakt gevangen in de tijd; hij beleeft steeds opnieuw dezelfde dag tot hij zich ermee verzoent dat we alleen maar het moment dat zich nu voordoet tot onze beschikking hebben. Ik vind het een film waarin op weergaloze wijze aanschouwelijk duidelijk wordt gemaakt dat de onwrikbare tijd uitsluitend in het eeuwige nu zijn vrijheid kent. Je zou bijna zeggen dat Dogen Zenji het script heeft ingefluisterd vanuit zijn *Uji*-tractaat. Het enige waarover mensen beschikken is NU. Steeds weer opnieuw. Dat inzien schept de basis voor bevrijding.

> 'Het leven is dat wat ik tot leven breng'

De Amerikaanse zenmeester Donald Gilbert heeft in zijn stripverhaal *Unk zet de waarheid op z'n kop* (Uitgeverij Miranda, 1991) ook een hoofdstuk gewijd aan Tijd. De hond Unk worstelt met het verschijnsel zonder er mee uit de voeten te kunnen, want hij kan de tijd alleen maar zien als extern probleem waarop je vat op moet krijgen. Wat Gilbert in zijn inleiding op dit hoofdstuk schrijft, leeft voor Unk nog niet. Volgens Gilbert verliest het tijdelijke aspect van tijd zijn pregnantie als we tot bewustzijn komen en thuiskomen in 'een natuurlijke schuilplaats', die hij het Tijdloze noemt. Tijd en het Tijdloze noemt hij twee aspecten van het ondeelbare. 'Wanneer het Tijdloze en de tijd elkaar opheffen, dan is er waarheid', zegt hij. Ook hij noemt het oneindige verleden en de oneindige toekomst beide aanwezig in het oneindige nu voor wie het onderscheidend denken loslaat en de waarheid van de Boeddhanatuur ervaart, zodat 'er niet langer de verschijning (is) van iemand die begrensd wordt door de tijd.'

Paaltjes

Ik heb gezocht naar iemand die wat Dogen zegt ineens tot ons door kan laten dringen, en dacht aan de befaamde haikudichters die meestal ook zenmeester waren. Maar onlangs op retraite in ZIN, het klooster voor zingeving en werk in Vught, kwam ik plotseling middenin het bos op paaltjes geplaatste gedichten tegen van de oer-Nederlandse schilder-dichter Willem Hussem (1900-1974). Ook in zijn poëtisch werk spelen het ogenblikkelijke, de eeuwigheid van het nu, de compleetheid van al het bestaande en de vergankelijkheid een essentiële rol. Hij liet zich al in de jaren veertig inspireren door het zenboeddhisme en in de jaren vijftig schreef hij zijn eerste korte aan haiku verwante gedichten, die opnieuw zijn uitgegeven in een bundel met de titel *Warmte vergt jaren groei* (Plint, derde druk, 2004).
In een beschouwing over de kunstenaar schrijft Han Steenbruggen: 'De verrassende visuele waarneming betekent voor hem een schok, een plotseling inzicht in het kosmisch principe van de perfecte harmonie.(...) Zijn poëzie is gericht op het laten samenvallen van waarneming en beeld.' Hij citeert ook Hussem zelf: 'Ik wil mijn poëtische ervaring direct geven, mijn ervaring moet direct in het beeld zitten. Daarom schrijf ik vrijwel altijd in de tegenwoordige tijd, in het scheppingsproces zelf. (...) Alles en iedereen is in elkaar verweven. Ik zie dat verbonden zijn altijd. Het ene bestaat dank zij het andere. Vandaar de eenheid van de tegenstelling. (...) Ik heb er een leven aan gewerkt om mijn werk zo eenvoudig mogelijk te krijgen. Ik moet die eenvoud elke keer opnieuw op mezelf veroveren.'

Steenbruggen schetst Hussems kunstenaarschap terecht als 'een speurtocht naar de essentie'. Daarom durf ik dit artikel over Dogen en de tijd af te sluiten met het volgende titelloze gedicht van Hussem:

vaar op de stroom van de vergankelijkheid
heb geen verwachting heb geen vrees
nadert het einde laat het komen
zorgen worden overbodig

■ **Dick Verstegen** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Doe langzaam de deur van je werkkamer open

Een gehaast gevoel op het werk. Te weinig tijd om die dringende klus aandachtig uit te voeren. Even snel dit, even snel dat - bah wat een gestress. De werkdruk in de westerse wereld is ontegenzeggelijk fors. Toch kun je volgens Lewis Richmond iets doen om je de tijd deels weer toe te eigenen.

Lewis Richmond

Heb je ooit gezien hoe timmerlieden een huis bouwen? Ze lijken zich niet erg snel te bewegen. Hun activiteit is een mengeling van doelbewuste bewegingen, zoals het dragen van hout, en snelle, resolute bewegingen, zoals iets doorzagen met een elektrische zaag. Er is een optimaal tempo voor elke activiteit, zoals dat hoort. Timmeren is een veeleisend beroep. Wanneer er een vergissing gemaakt wordt, kost het veel meer tijd om de schade te herstellen, dan het zou kosten als het de eerste keer goed gedaan was. Terwijl een nieuweling zich haast, gaat de meester-timmerman daarom zorgvuldig te werk.

Kantoorwerk en dienstverlening, waarbinnen de meeste banen zijn in onze postindustriële economie, hebben niet het fysieke ritme van beroepen als dat van timmerman. Wanneer we achter een bureau werken, telefoneren of naar een computerscherm kijken, is ons tempo meer mentaal, meer gespannen en haastig. We lopen makkelijker onszelf voorbij en proberen teveel tegelijk te doen. Een timmerman die zo zou proberen te werken, zou het niet lang volhouden. Maar in de dienstverlenende sector is het gewoon verleidelijk om steeds sneller te werken, in de valse hoop dat je dan meer kunt doen. Dat was de denkfout achter de overhaaste, collectieve ontslagen in het begin van de jaren negentig. Een paar jaar later kwamen veel van diezelfde bedrijven er achter dat tien mensen eigenlijk niet het werk van vijftien konden doen. Dat was een schrale troost voor die tien mensen, de 'gelukkigen' die het oordeel overleefden en die te horen kregen dat ze harder en sneller moesten werken, of anders...!

Adrenaline

We denken misschien dat we weinig controle hebben over ons werktempo. Maar zelfs in het meest gejaagde baantje kunnen we leren ons lichaam gewaar te zijn en onze adem te ontwikkelen en in stand te houden, en momenten van serieuze aandacht in te bouwen – terwijl we de gang aflopen, de telefoon opnemen of praten in een vergadering. We kunnen spirituele oefening gebruiken om het tempo van ons werk te regelen.

Stress is trouwens niet altijd iets negatiefs. Soms is stress nuttig, bijvoorbeeld de bezorgdheid van een atlete voor een belangrijke wedstrijd. Een belangrijk element bij het omgaan met stress, is voelen dat je alles onder controle hebt. De atlete heeft voordeel van haar adrenaline voor de wedstrijd, omdat ze er vertrouwen in heeft dat ze kan uitblinken. Ze heeft zich onder controle. De kantoorwerker die gevraagd wordt tien uur werk in acht uur te doen, wordt lusteloos onder de stress, want hij weet dat hij op geen enkele manier goede prestaties kan leveren onder zulke omstandigheden.

Zoals elk ander onderdeel van het energiewiel, kan stress veranderen en getransformeerd worden. Je zit bijvoorbeeld vast in een file op weg naar een belangrijke vergadering. Plotseling verlaat je de snelweg en ontdek je een achterweggetje. Opgewonden over je oplossing rijd je als een waanzinnige en bereik je de vergadering nog net op tijd! Je hebt de negatieve stress van vastzitten in het verkeer omgezet in de creatieve stress van het jagen door de bochten.

In feite is de meest gebruikelijke manier om stress op het werk te verminderen: er een poosje mee ophouden. Een vakantie nemen of je ziek melden is de oplossing waar je op terugvalt bij steeds toenemende werkstress. Geen wonder dat meer vakantietijd zo'n gewild privilege is bij arbeidscontractonderhandelingen!

Sommige mensen gaan met stress om door het eenvoudig wat kalmer aan te doen totdat de stress beheersbaar wordt, ongeacht de gevolgen voor hun carrièreperspectieven. We zien dat bij werk waarbij een werknemer de schijn ophoudt en er net genoeg energie in investeert om zich erdoorheen te slaan. Dat is geen ideale oplossing, maar het lijkt soms de enige manier te zijn om te overleven.
Wanneer stress voor ons een probleem is op het werk, is niets doen de minst effectieve keuze. Afgezien van het nadelige effect op ons lichamelijke en geestelijke welzijn, heeft stress de neiging om op het minst gunstige moment de kop op te steken en ons leven grondig in de war te sturen. We moeten allen manieren vinden om stress te beheersen, voordat stress ons beheerst.

Kloktijd

Meditatie leert ons hoe rekbaar tijd is en hoezeer ons gevoel van tijd bepaald wordt door hoe we ons voelen. Wanneer we aan het mediteren zijn of ontspannen zijn en onszelf vermaken, schijnt tijd open te gaan en langer te worden. Wanneer die periode ophoudt, hebben we een duidelijk gevoel van 'terugkeren' naar de gewone of de 'kloktijd'. Een methode om met stress om te gaan, is de ruimte rond de 'kloktijd' open te laten gaan. (...)
Wanneer je je aan het haasten bent om een deadline te halen, of wanneer je op iets moet reageren waarover je geen controle hebt, zoals een rinkelende telefoon, pas dan bewust je tempo aan. Dwing jezelf je tempo op te voeren, tot je voelt hoe snel je gaat. Verlaag dan bewust je tempo tot het ongemakkelijk langzaam aanvoelt. Wie heeft het nu voor het zeggen?
Oefenen met tempo betekent niet per se het wat kalmer aan doen. Bij een baan als effectenhandelaar of verkeersagent, is een snelle reactie een vereiste. Voor het werk zou het nuttiger zijn om je te concentreren op de momenten van je dag dat de activiteit stopt – wanneer je een pauze neemt, uit je stoel opstaat, gaat lunchen, naar het toilet gaat of ervan terugkomt. Hoe breng je die tijd door? Zit je in gedachten nog achter je bureau naar je scherm te turen? Ben je nog steeds aan het herhalen wat je had moeten zeggen, ben je in gedachten nog steeds bij de order die je had kunnen binnenhalen? Die pauze behoort in theorie jou toe. Je moet jezelf afvragen: Hoe kan ik deze tijd voor mezelf houden? Hoe kan ik mij deze tijd toeeigenen?

Boom

Een principe dat ten grondslag ligt aan veel spirituele oefeningen is dat de geest zich maar op één ding tegelijk kan concentreren. Daarom visualiseren we een woord of een gevoel in ons hart. Wanneer we onze aandacht ook maar een moment verleggen naar dat deel van onszelf dat ons voedt in plaats van ons uitput, dan zal de werkdruk minder worden.
Probeer eens midden op de dag vijftien minuten voor jezelf te nemen, net voor de lunch. Zet de telefoon af, doe de deur dicht, ga in een stoel of op een kussen zitten, en wees volkomen stil. Je geest zal vol zitten met gedachten over het werk. Dat is prima. Probeer ze niet tegen te houden. Stel je nu eens voor dat ze door je heen stromen, zoals de wind door de takken van een boom, en sta je geest toe te bewegen en mee te geven zoals een boom zou doen. Maak je geen zorgen als je je net kalm voelt. Hoe je je voelt is niet zo belangrijk als wat je doet.
Wanneer je opstaat, kijk dan hoe langzaam je naar de deur kunt lopen. Kijk hoe langzaam je de deur kunt openen. Kijk of je de atmosfeer van dat zitten tijdens de lunchpauze de rest van de dag kunt bewaren.
Onthoud dat het er niet om gaat jezelf te verbeteren. Het gaat erom dat je probeert iets te doen. Spirituele oefening is als het gieten van water in een berg zand. Het water verdwijnt onmiddellijk en er is nauwelijks een zichtbaar teken van de moeite die je hebt gedaan. Maar na verloop van tijd wordt door het herhaalde gieten en de herhaalde pogingen het zand vochtiger, koeler, bruikbaarder.
Wees bereid het water te laten verdwijnen en wees bereid moeite te blijven doen. Een boeddhistisch leraar uit vroeger tijden zei eens: 'Wanneer je in de mist loopt, word je langzamerhand helemaal nat.' Heb geduld. Het water zal zijn weg door je heen vinden.

Oefeningen tegen stress:

- Wanneer je gaat zitten in een stoel, adem dan in. Wanneer je opstaat, adem dan in en verplaats je aandacht naar je voeten.
- Wanneer je door een deur gaat, pauzeer dan een moment. Stap vervolgens naar binnen met je rechtervoet.
- Wanneer je typt, probeer dan de toetsen zachter aan te slaan. Druk ze zachtjes in het frame van het toetsenbord als ware ze zo breekbaar als glas. Ga nu terug naar je normale manier van typen. Wat is het verschil?

■ **Lewis Richmond** is (zen)boeddhistisch leraar, cursusleider, softwareondernemer en musicus-componist. Hij werd door Shunryu Suzuki Roshi tot monnik gewijd en staat nu mede aan het hoofd van *Dharma Friends*, een meditatiegroep in zijn woonplaats Mill Valley, Californië. Asoka publiceert in november zijn boek *Je levenswerk: gepassioneerd leven, spiritueel groeien.*

Dit ingekorte en licht bewerkte fragment komt uit hoofdstuk 4 van Lewis Richmonds boek *Je hart bij je werk; over het samengaan van beroep en spiritualiteit.* Uitgeverij Asoka, herdruk 2005, € 18,95.

ILLUSTRATIE: VULKERS.NL

Veel, meer en

Snelheid is het credo van de westerse consumptiemaatschappij. Als we opschieten, maken we straks misschien nog wat mee! De van nature trage geest lijdt onder de bijbehorende hap-slik-weg-mentaliteit. Paula Borsboom ontwaart parallellen tussen het boeddhisme en de slow-beweging.

Paula Borsboom

"Nu nog sneller resultaat!" "In vijf minuten een volwaardige maaltijd op tafel!" "Meer rendement in minder tijd!"
Reclamemensen weten het maar al te goed: westerse consumenten zijn dol op snelheid. Onze hele cultuur is daarvan doortokken. We proppen 's morgens vlug wat happen naar binnen, zetten de kinderen gehaast af bij school en racen naar ons werk. Dat het in de sportwereld draait om snelheidsrecords en tijdslimieten is begrijpelijk, maar ook ons schoolsysteem is erop gebaseerd: kinderen worden aangemoedigd om snel een antwoord te geven en zo vlug mogelijk een som uit te rekenen. Het intelligentste kind is het kind dat het snelste leert. Ironisch genoeg leveren al onze pogingen om tijd te winnen ons echter alleen maar het gevoel op dat we continu tijd tekort komen. We boeken onze dagen zo efficiënt vol dat er zelden een moment overblijft voor onszelf en al helemaal niet voor niet in te plannen zaken als aandacht en medeleven.
Een belangrijke reden waarom ons leven zo is volgepland, is de drang om steeds meer te consumeren, te beleven en te produceren. Het is niet genoeg als we ons alleen op het werk ontplooien, we moeten ook cursussen volgen, musea bezoeken, films kijken, bestsellers lezen, aan fitness doen, diepzinnige gesprekken voeren, vrijen, ons huis verbouwen, op vakantie gaan. Om dat allemaal te kunnen realiseren moet er flink geld verdiend worden, de omzet en de winsten moeten zo hoog mogelijk zijn. Dat alles leidt tot uitputting. Natuurlijke grondstoffen raken op, ruimte en rust zijn niet meer te vinden en wijzelf voelen ons ook opgebrand.
Vanuit verschillende hoeken is er verzet gekomen tegen deze ontwikkelingen. Kerken, politieke partijen, milieugroeperingen en antiglobalisten wijzen op de gevolgen van ons overvolle, drukke, materialistische leven voor ons welzijn en onze leefomgeving. Ook de zogenaamde *Slow*-beweging kan gezien worden als een reactie op het gehaaste, westerse levensritme.

Slow food

In zijn boek *Slow, Een wereldwijde revolutie* legt Carl Honoré uit dat de begrippen 'snel' en 'langzaam' wat hem betreft niet enkel omschrijvingen zijn van een bepaald tempo, maar dat de woorden staan voor twee verschillende levensfilosofieën: "Snel betekent druk, dominant, agressief, gehaast, analytisch, gespannen, oppervlakkig, ongeduldig, actief, kwantiteit boven kwaliteit. Langzaam is het tegenovergestelde: kalm, voorzichtig, ontvankelijk, stil, intuïtief, ongehaast, geduldig, bedachtzaam, kwaliteit boven kwantiteit." Honoré beschrijft in zijn boek hoe de *slow*-mentaliteit is doorgedrongen op diverse terreinen van het leven: gezondheid, opvoeding, seksualiteit, stedenbouw.
De misschien bekendste ontwikkeling op dit gebied is die van *slow food*. Als ergens de snelheidscultus goed is waar te nemen, dan is het wel op en aan onze eettafel. Groente en fruit worden geoogst voordat ze goed en wel rijp zijn, koeien en varkens komen in recordtempo onder het slagersmes en magnetronmaaltijden zijn in luttele minuten klaar. Over het opeten ervan doen we niet zoveel langer.

snel

FOTO: JISKA HARTOG

Deze hap-slik-wegmentaliteit brengt schade toe aan onze gezondheid en het milieu. Aanhangers van de *slow food*-beweging willen dat veranderen door op een bewustere manier met voeding om te gaan: producten worden met zorg gekozen, waarbij de voorkeur uitgaat naar ambachtelijk verkregen waren die nog vol van smaak zijn. En het koken gebeurt met aandacht en liefde: "Koken kan zo veel meer zijn dan een noodzakelijk klusje. Het verbindt ons met het voedsel – waar het vandaan is gekomen, hoe de smaken combineren en hoe het bijdraagt aan onze gezondheid. En als je er genoeg tijd voor hebt en je je niet hoeft te haasten, is koken ook heel ontspannend. Het komt dicht in de buurt van mediteren", schrijft Honoré. De maaltijd zelf is een rustpunt in de dag waarbij volop aandacht wordt geschonken aan elkaar en aan het eten.

Groente en fruit worden geoogst voordat ze goed en wel rijp zijn

Ook spiritualiteit is volgens Carl Honoré een veilige haven voor mensen die willen onthaasten. "De geest is nu eenmaal traag. Hoe je ook je best doet, je persoonlijke verlichting kun je niet versnellen. Iedere godsdienst benadrukt de noodzaak om kalm te zijn wanneer men contact wil maken met zichzelf, anderen en hogere machten." En zo zijn er parallellen te trekken tussen de levenshouding van boeddhisten en *slow*-isten: beiden voeren activiteiten als lopen, tuinieren en schoonmaken op een niet-gehaaste, opmerkzame wijze uit. En net zoals Ton Lathouwers de lezers van zijn zenboek *Kloppen waar geen poort is* oproept om met de soms ondoorgrondelijke teksten ' te zitten, letterlijk en figuurlijk, tot ze opengaan', zo prijst Daan Roovers het lezen van 'net iets te moeilijke', filosofische werken aan als haar favoriete *slow*-activiteit: "Omdat je het niet in één keer begrijpt, of kunt begrijpen, houdt zo'n tekst een bepaalde belofte in. Er zit meer in dan je er op dat moment uithaalt, dat is zeker. Je kunt dan nog uren, weken, jaren vooruit met herkauwen en overdenken. De klassiekers uit de filosofie zijn een soort westerse mantra's." (*Slow Up*)

Genieten

Er zit wel een zeker verschil tussen de bedachtzaamheid die door de *Slow*-beweging wordt aanbevolen en de *opmerkzaam-*

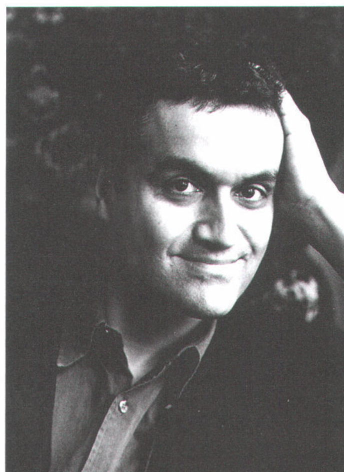


FOTO: MONICA CURTIN

Carl Honoré

heid die Boeddha predikte. Slow-aanhangers streven ernaar meer voldoening uit hun leven te putten. Carl Honoré: "In de *Slow*-filosofie draait alles om één ding: de tijd nemen om de dingen goed te doen, waardoor je er meer van kunt genieten." En ook al kan de boeddhistische opmerkzaamheid er zeker toe leiden dat de schoonheid van het huidige moment meer wordt gewaardeerd, ze is wezenlijk op iets anders gericht: op het zien van de wereld zoals die werkelijk is, hier en nu, met alle verwarring, pijn en ellende die er soms bijhoren.
Maatschappelijk gezien is de *Slow*-beweging in ieder geval van belang vanwege haar kritiek op de westerse levensstijl van veel, meer en snel, waardoor de zorg en aandacht voor elkaar en voor onze leefomgeving in het nauw zijn gekomen. De beweging zet vraagtekens bij het voortdurend aanjagen van productie en consumptie en roept op tot een kalmer tempo.
Daarbij is het haar aanhangers overigens niet te doen om snelheid totaal uit ons leven te verbannen. "Snelheid kan leuk, productief en effectief zijn en zonder snelheid zouden we armer zijn." Het gaat erom het juiste tempo te vinden, soms snel, soms langzaam en soms ertussenin. Tot diezelfde aanbeveling komt Stephan Rechtschaffen in zijn in 1996 gepubliceerde boek *Time Shifting*, in het Nederlands vertaald als *Onthaasten*.
Alles, zo beweert Rechtschaffen, heeft zijn eigen ritme. In vroegere samenlevingen werd het levensritme van mensen bepaald door de wisselingen van dag en nacht en van de seizoenen. In de huidige 24-uursmaatschappij doen die natuurlijke ritmes er schijnbaar niet meer toe. Daardoor zijn we het gevoel voor ritme kwijtgeraakt, ook dat van onszelf: velen van ons racen de hele dag maar door in de vijfde versnelling. Dat hoge tempo is prima als er dringend op een reactie van ons gewacht wordt of als een snelle actie noodzakelijk is. Maar als er een beroep wordt gedaan op ons medeleven, onze zorg of empathie, kunnen we beter terugschakelen. Dan zijn aandacht en aanwezigheid vereist. Dit 'ritmebewust' schakelen tussen verschillende snelheidsbelevingen noemt Rechtschaffen *timeshifting*: "We moeten de behoefte van elk moment onderkennen." Daarvoor is volgens hem een opmerkzame, meditatieve houding onontbeerlijk.

Bewust omgaan met de tijd, terugschakelen als het nodig is, onthaasten, geen tijd besparen enkel om het tijd besparen: het zal ons helpen 'beter te leven, werken, denken en spelen'. Daarnaast worden we er volgens sommigen ook nog ouder door!

Alleen voor fijnproevers en rijken?

Pierre Wind, tv-kok: "*Slow* is heus niet altijd langzaam en met *fast food* is niets mis. Neem nou zoiets simpels als een goed verzorgd broodje met mooie kaas. Die kaas is een verhaal op zich. Je moet natuurlijk niet van die hotelkaas nemen. Hotelkaas is jargon voor die rechthoekige kaasblokken die recht in een condoom zijn gejast. Dat is pure anti-*slow food*. Die kaas is direct in die zakken gepleurd, waardoor hij niet kan doorrijpen: de kazen worden niet gedraaid, het zoutproces komt niet op gang, de smaak wordt dus ook nooit mooi. Eigenlijk eet je ongerijpte kaas. Maar ja, hij ziet er altijd mooi uit en hij is niet duur, dus je krijgt het op alle broodjes." (*Slow Up*)

Dogen, zenmeester: " Als je het met zuiverheid doet, zal alles wat je kookt voedzaam zijn voor het geheiligde lichaam... Een delicate, romige soep is niet noodzakelijkerwijs beter dan het aftreksel van wilde kruiden. Vanuit je ware natuur maak je van de kruidensoep een crèmesoep.' (*Instructies voor de kok*)

Carl Honoré: "Het is waar dat sommige uitingen van de *Slow*-filosofie - alternatieve geneeswijzen, woonerven, scharrelvlees - niet voor iedereen betaalbaar zijn, maar de meeste zijn het wel. Meer tijd doorbrengen met je familie en vrienden kost niets, net als wandelen, koken, mediteren, vrijen, lezen of aan tafel eten in plaats van voor de televisie. Gewoon de neiging onderdrukken om je te haasten kost niets." (*Slow, Een wereldwijde revolutie*)

■ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Geraadpleegde literatuur:
- Peter Axt, Michaele Axt-Gaderman, *Lof der luiheid, Handboek voor onthaasting*, Panta Rhei, 2001.
- Jesse Goossens (red.), *Slow Up*, Lemniscaat, 2004
- Carl Honoré, *Slow, Een wereldwijde revolutie*, Lemniscaat, 2004.
- Ton Lathouwers (red.), *Kloppen waar geen poort is, 'Koan'-verhalen van Linji, Hisamatsu, Sjestov en Plotinus*, Maha Karuna Ch'an, 2004.
- Stephan Rechtschaffen, *Onthaasten*, Forum, 1998.

Boeddha's in beeld

Een boeddhabeeld kan maken dat je de aanwezigheid van de Boeddha sterker ervaart. Redacteur Yashobodhi koos boeddhabeelden uit alle eeuwen en culturen en schreef er een toelichting bij. Een voorproefje van haar boek.

Yashobodhi

De Boeddha heeft eens gezegd: 'Wie mij ziet, ziet de dharma. Wie de dharma ziet, ziet mij.' De eerste vierhonderd jaar na de dood van de historische Boeddha werden er geen beeltenissen van hem gemaakt. Waarschijnlijk ontstonden de eerste afbeeldingen van de Boeddha in menselijke vorm vanuit de wens zijn nabijheid sterker te ervaren. Rondtrekkende monniken hadden weinig behoefte aan beelden, maar lekenvolgelingen hadden dat wel. Die laatste groep heeft dan ook een grote impuls gegeven aan de boeddhistische kunst. De uitdaging voor de makers van de eerste boeddhabeelden was om de verlichte eigenschappen van de Boeddha gestalte te geven en daarbij zijn menselijke uiterlijk en zijn eenvoud niet uit het oog te verliezen. Dat zij daarin geslaagd zijn, blijkt uit het feit dat hun beelden nu al eeuwenlang een onverstoorbare aantrekkingskracht uitoefenen.

FOTOGRAFIE BOEDDHABEELDEN: RIJKSMUSEUM VOOR VOLKENKUNDE, LEIDEN.

Noord-India – 3e – 4e eeuw

Deze Boeddha in de Mathura-stijl heeft een knotje (*ushnisha*) en rechtsdraaiende krullen, in plaats van de golvende opgebonden haarlokken van boeddhabeelden in Gandhara-stijl. Verder hebben de Mathura-boeddha's vaak langere oorlellen, dikkere lippen, grotere ogen, samenkomende wenkbrauwen en een prominentere neus. De Mathura-stijl komt uit de Indiase cultuur voort en is niet zoals de Gandhara-stijl uit dezelfde periode beïnvloed door de Romeinse en Griekse cultuur.

Het naar rechts draaien van de krullen en het plukje haar (*urna*) op het voorhoofd van de Boeddha weerspiegelt in het klein de beweging van de zon, de maan en de sterren langs de hemel. De *urna* duidt ook op het alziende oog van de Boeddha en zijn bovennatuurlijke kracht en kennis.

Java – 10e eeuw

De leer van de Boeddha bereikte Indonesië in de vijfde eeuw en kwam vooral op het eiland Java tot grote bloei. Het unieke en indrukwekkende Javaanse monument bij Borobudur getuigt hiervan. De ontwikkeling op Java is sterk beïnvloed door de Indiase cultuur. De nadruk lag op de Mahayana-vorm van boeddhisme, waarbij de beoefenaar ernaar streeft alle levende wezens te bevrijden uit de kringloop van het bestaan.

De historische Boeddha is nog steeds heel belangrijk in het Mahayana-boeddhisme, maar de aandacht gaat meer uit naar de archetypische boeddha of liever boeddha's. De meest bekende zijn de boeddha's van de vijf windrichtingen: Akshobya in het oosten, Ratnasambhava in het zuiden, Amitabha in het Westen, Amoghasiddhi in het noorden en Vairochana in het centrum. De hier afgebeelde boeddha kan zowel de historische Boeddha voorstellen als de boeddha Amitabha, die wordt afgebeeld met de handen in het gebaar van meditatie (*dhyana moedra*).

China – 960 – 1279

In China heeft de bodhisattva Avalokiteshvara een bijzondere gedaantewisseling ondergaan. Hij veranderde in Guanyin en heeft dus een vrouwelijke vorm aangenomen. Over het hoe en waarom van deze verschuiving van man naar vrouw is veel gedebatteerd en gespeculeerd. Wat vaststaat is dat de 'heer die uit de hemel neerkijkt op de wereld', Avalokiteshvara, is getransformeerd tot 'zij die de kreten van de wereld hoort', Guan Shi Yin.
Guan betekent 'beschouwen', Shi 'mensenwereld' en Yin 'kreten'. Dit is in de loop van de tijd verkort tot Guanyin. Niet alleen hoort ze de kreten die smeken om verlossing van het lijden, maar ze luistert er ook naar en reageert erop met een hart dat overstroomt van mededogen.

Dit beeld laat nog de mannelijke variant van Guanyin zien. Hij zit in de klassieke houding van een Indiase prins (*rajalilasana*). Na de twaalfde eeuw neemt Guanyin in China blijvend een vrouwelijke gestalte aan.

Japan – voor 1648

Het boeddhisme kwam in de zesde eeuw naar Japan toen Koreaanse monniken de eilanden bezochten. Zij brachten een grote hoeveelheid geschriften en kunstvoorwerpen met zich mee. De Mahayana-vorm van boeddhisme die deze monniken meenamen, was weer uit China afkomstig. Ook in Japan nam het boeddhisme allerlei elementen van de inheemse cultuur op. In de loop van de tijd ontwikkelden zich verschillende stromingen, die elk een eigen accent legden. In het Westen is het zen-boeddhisme het meest bekend.

Wat al deze stromingen gemeen hebben, is dat ze uiteindelijk allemaal hun bestaan danken aan de leer van de historische Boeddha, Shakyamuni. Shaka, de Japanse naam van Shakyamuni, is hier afgebeeld met de *moedra* van de Hoogste Verlichting (*uttarabodhi*). De handen zijn ter hoogte van de borst geplaatst en de beide opgeheven wijsvingers raken elkaar. De andere vingers zijn ineengevouwen. Buiten Japan vind je deze *moedra* soms ook terug in afbeeldingen van Vairochana.

Jinmo Kang – 2001
Museum Beelden aan Zee

Twee boeddha's zitten tegenover elkaar. Ze zijn gelijk en toch volkomen anders. Door deze tegenpolen in verhouding tot elkaar te zien, wordt duidelijk dat er in essentie helemaal geen tegenstellingen bestaan. Er is geen vol of leeg, positief of negatief, vorm of vormloosheid, gelijk of ongelijk. Er is zelfs geen essentie. Toch leven we elke dag met de dualiteit die in onze geest verankerd ligt. De oefening van de boeddhist is uiteindelijk alle tegenstellingen te overstijgen. Anders dan de oosterse beelden die hiervoor aan bod zijn gekomen, is dit portret van Boeddha geen directe religieuze uiting. Dit tot de verbeelding sprekende kunstwerk is enkele jaren geleden aangekocht door het in Scheveningen gevestigde museum *Beelden aan Zee*. De maker, Jinmo Kang (1956), is een Koreaan die eerst in Seoel de kunstacademie bezocht en daarna zijn studie voortzette aan de academie te München. Tegenwoordig woont en werkt hij in het Duitse Mayen. In veel van zijn werken spelen tegenstellingen een grote rol.

▪ **Yashobodhi** is lid van de Westerse Boeddhisten Orde en redacteur van *Vorm & Leegte*.

Het boek *Boeddha's in beeld* van (toen nog) Lucia van der Drift is onlangs verschenen bij uitgeverij Ten Have en kost € 12,90. **Met de bon op pagina 60 kunnen lezers dit boek met korting kopen.**

De vijfde dimensie

Sandra Tideman

Waarom voelen we ons na een goede yogasessie zo fantastisch ontspannen, vol energie, kalm en tevreden? In de yogatraditie wordt uitgelegd dat wij mensen bestaan uit vijf dimensies. Geshe Michael Roach beschrijft ons in zijn boek 'Tibetan Heart Yoga' als een ui, waar we laag na laag af kunnen pellen. De meest toegankelijke dimensie is het lichaam. Als we de yogahoudingen ofwel *asanas* doen, besteden we daar veel aandacht aan: hoe moet ik precies mijn voet neerzetten, wat is de stand van mijn armen, handen, hoofd? Deze instructies zijn belangrijk, omdat de oefeningen groot effect sorteren als we ze aandachtig en zorgvuldig uitvoeren.

De tweede dimensie zou je kunnen omschrijven als: alles wat ons lichaam energie geeft en krachtig maakt. Waarschijnlijk denk je nu in de eerste plaats aan voedsel, maar eigenlijk is de adem nog essentiëler. Een paar dagen zonder voedsel of zelfs water kan best, maar één minuutje zonder adem...? Alle yogatradities benadrukken het belang van de adem, en sporen de beoefenaar aan zich voortdurend bewust te zijn van de adem - op de yogamat tijdens het doen van de *asanas*, maar ook daarbuiten bij alle dagelijkse activiteiten. Als de adem diep en regelmatig is, krijgen we een stralende gezondheid en ervaren we innerlijke rust.

Als je nog een laag van de ui afpelt, kom je bij de derde dimensie: wat is het dat de adem doet bewegen? Het is subtiele energie (*prana* in het sanskriet), die stroomt door de subtiele energiekanalen (*nadis* in het sanskriet). Misschien heb je wel eens afbeeldingen gezien van het menselijk zenuwstelsel, een ongelooflijk gecompliceerd netwerk van vertakkingen tot in ieder deeltje van het lichaam. Het zenuwstelsel behoort tot de eerste fysieke dimensie. De subtiele energiekanalen waar *prana* doorheen stroomt, zijn niet fysiek en niet zichtbaar, en bevinden zich in het zenuwstelsel, maar ook in de bloedvaten en botten, in ons hele fysieke lichaam.

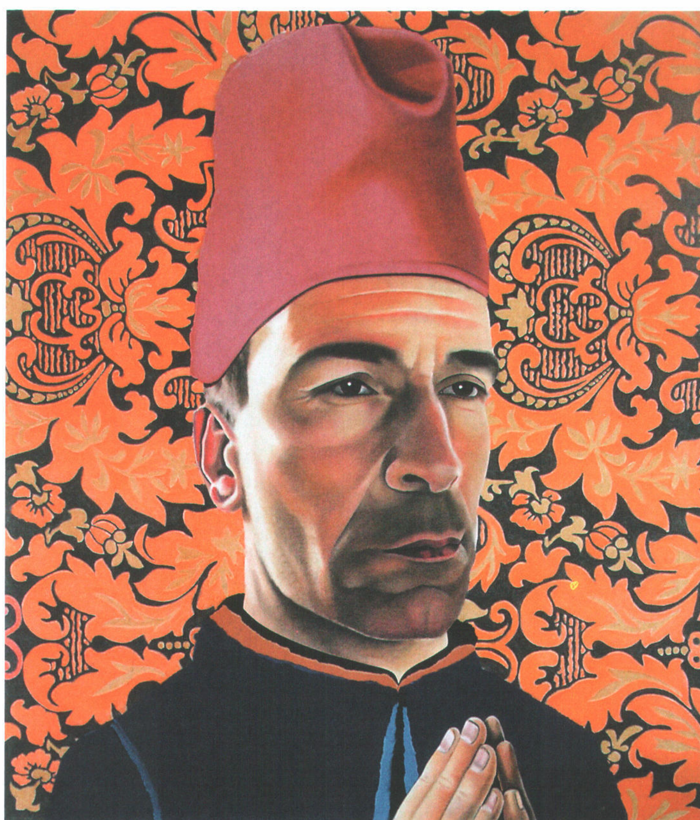
Een heel interessant en vaak totaal onbekend punt is dat de vorm van ons lichaam wordt bepaald door de vorm van de subtiele energiekanalen. Dus als er knopen of blokkades zijn in deze onzichtbare energiekanalen, dan vertaalt dat zich in fysiek ongemak of pijn op diezelfde plek. Dus heel praktisch, stel dat er blokkades optreden in de *nadis* bij de onderrug dan krijg je rugpijn. Als je werkelijk effectief en blijvend dit probleem wilt oplossen dan zul je vanuit deze derde dimensie moeten werken. Dat doet yoga.

We gaan steeds verder naar binnen toe, en ontmoeten de vierde dimensie, onze gedachten. Het is ons denken dat al onze ervaringen bepaalt; vreugde en pijn zijn uiteindelijk afhankelijk van onze geest. Als *prana* kalm en moeiteloos stroomt, dan is ook de adem rustig en diep. Wat beïnvloedt dan *prana*? Het zijn onze gedachten! Als we een krachtige negatieve emotie hebben, bijvoorbeeld irritatie, woede of jaloezie, schiet *prana* alle kanten op, wordt de adem hoog en snel, hortend en stotend. Als je lang genoeg geïrriteerd en chagrijnig bent, kan dat leiden tot een maagzweer, een hartaanval, veel rimpels, vroeg oud!

In yoga (st)rekken we het lichaam, de *nadis* worden recht, *prana* stroomt moeiteloos, de adem wordt kalm, we voelen ons heerlijk. Maar andersom kan ook. Je kunt bewust en vol aandacht de mooiste gedachten koesteren van liefde, compassie en wijsheid, waardoor precies hetzelfde gebeurt. De wonderlijke grenslijn waar lichaam en geest elkaar raken, onze gedachten, hebben direct effect op de subtiele energie, die op zijn beurt weer de adem beïnvloedt, wat weer effect heeft op ons lichaam.

Waarom denken we dan niet voortdurend liefdevol en positief? Aha, nu komen we bij de vijfde dimensie. Heel leuk en aardig om positief te denken, maar steeds weer komen er vervelende situaties en lastige mensen op ons pad. Dit gaat over karma en de indrukken in onze eigen bewustzijnsstroom, een verhaal apart.

▪ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.



Mahmut, portret van een man (naar Bouts), pastel en collage op papier, 150 x 175 cm, 2005

Zelf en ander:

portretten van Cécile Verwaaijen

Er staat een boeddhakopje op de archiefkast in de hoek van haar atelier. Aan de muur hangt een groot portret van een Chileen die ze afbeeldt als Christus. Onlangs bracht de Bredase kunstenares Cécile Verwaaijen een boekje uit als afsluiting van een tijdperk waarin zijzelf steeds het onderwerp is. Nu maakt ze de stap naar de ander.

Yashobodhi

Cécile Verwaaijen (1968) komt uit een groot gezin en groeit op tussen rollen stof en kledingstukken in de Achterhoekse textielzaak van haar ouders. Stoffen spelen dan ook een grote rol in haar werk. Het gebruik van textiel en dessins geeft haar een gevoel van vertrouwen, van thuis, waar haar moeder uren achter de naaimachine zit. 'Ik werd rustig als ik keek naar mijn moeder achter die machine. Handwerk vond ik toen al heel mooi.' Nog steeds zoekt ze rust en probeert ze zichzelf te vergeten. Woorden die ze graag gebruikt zijn aandacht en schoonheid. Het toepassen van aandacht brengt haar rust. Ze is altijd op zoek naar schoonheid. Als kind had ze een postertje van een soepreclame. Dat was Het Melkmeisje van Vermeer. 'Dat plaatje had een grote invloed op mijn esthetische ontwikkeling. Ik kwam verder helemaal niet uit een kunstzinnig milieu of zo.'

De inleiding van haar boekje *Everything you see is me* is geschreven door Ton Lathouwers, oprichter en inspirator van de Maha Karuna Chan beweging. Ze komt midden jaren negentig met Lathouwers in aanraking via een vriend die een

Wit kapje, gevouwen handen, olie op doek, 41 x 49 cm, 2000, collectie CBK Gelderland

Wit gezicht, olie op doek, 45 x 46 cm, 2002

meditatiegroep heeft. Tijdens een retraite in Drongen spreekt ze hem voor het eerst in dokusan, een individueel gesprek over de meditatiebeoefening. 'Tijdens die dokusan was ik soms gespannen en zenuwachtig. Achteraf dacht ik dan 'dat had ik moeten zeggen' of 'dit ben ik vergeten'. Hij zegt een paar zinnen en daar ga je dan zo over nadenken dat er van alles in je hoofd ontstaat. Om daar dan weer rust in te vinden en antwoorden te krijgen ben ik hem een brief gaan schrijven, en hij schreef terug. Dat is uitgemond in een jarenlange correspondentie. We kennen elkaar meer via brieven dan via persoonlijke ontmoetingen.' Na de retraite in Drongen mediteert ze enkele jaren regelmatig en stopt er dan langzaam mee.

De tengere Cécile Verwaaijen maakt een vriendelijke en onverstoorbare indruk. Toch wordt ze gedreven door onrust. 'In de periode dat ik geregeld op retraite ging, was ik heel onrustig in mijn werk. Ik was net afgestudeerd en had een paar reizen gemaakt. Ik was heel erg zoekende. Wilde ik wel echt kunstenaar zijn? En hoe dan? Ik wilde bevestiging en wilde mensen om me heen die ook zoekende waren. Die ook zitten op een kruk en dan gewoon naar zo'n muur zitten te kijken. Dat sprak mij heel erg aan. Het is ook een soort eenzaamheid. Meditatie voelde heel vertrouwd. Het is als kunstenaar heel herkenbaar: hier in mijn atelier zit ik ook naar de muur te staren. Vaak ben ik heel lang aan het kijken en aan het observeren. In mijn atelier zijn en op de kruk zitten liggen in het verlengde van elkaar. Je hebt geen object waar je op mediteert, maar je stuurt alles wat er in je opkomt weer door de achterdeur naar buiten. Ik vind dat boeiend, omdat ik daar in mijn kunstenaarschap iets mee kan. Je gaat zitten en je bent je gewaar van wat je voelt en wat je denkt. Dat lijkt heel veel op het kunstenaarschap, tenminste zoals ik daar invulling aan geef. Ik maak realistische beelden. Ik kan me voorstellen dat als ik een andere vorm van mediteren prettig had gevonden als ik heel zweverige of esoterische beelden zou maken.'

Non in kloostercel

Cécile Verwaaijen voelt zich als een non in een klooster. Als ze naar haar atelier gaat om te werken legt ze haar wereldse kleding af, doet andere kleding aan en gaat de stilte tegemoet.

Ze gaat zitten en ze werkt. Er wordt de hele dag niets gezegd. Haar schilderijen en tekeningen zijn heel arbeidsintensief. 'De handarbeid of het ambachtelijke van het werk doet mij erg denken aan een non. Het is bijna een soort bidden. Het is toewijding. Dag na dag werk je aan iets, je weet niet wat het wordt en je hoopt er maar het beste van. Het is een soort herhaling en het is soms ontzettend saai. Als ik met zo'n arm of schouderpartij bezig ben duurt dat zo lang. Dan ben je bijna aan het mediteren. Daar werk je ook met weerstand en fysieke pijn. Maar je gaat wel door, want zo breng je iets verder. Je moet discipline hebben om tot iets te komen.'
In zijn voorwoord schrijft Lathouwers: 'Zo is haar werk een getuigenis van de waarheid dat mens worden niet ligt in het vinden van antwoorden, niet in het bereiken van wat dan ook, maar in het voortdurende zoeken, in het geduldige wachten, in het standhouden, ook wanneer je niets hoort of ziet dat je verder kan helpen. En dat het in het desondanks blijven doorgaan ligt. En opnieuw beginnen. En in de discipline. Al lijkt het een eindeloze onderneming. Mens worden is een aangelegenheid van verschrikkelijk lange adem.'

Jarenlang schildert Cécile Verwaaijen vooral zichzelf. 'Ik had mijzelf als onderwerp om te onderzoeken wie ik ben. Als ik erachter kom wie ik ben, snap ik meer van de ander. Als ik erachter kom wie ik ben, kan ik dat misschien zó laten zien dat een ander dat ook interessant vindt. Want als ik het heb over een oppervlakkig ik, dan is dat voor de ander niet zo boeiend. Als je wat dieper gaat, raak je dat universele stukje. En als dat lukt dan raak je ook de ander. Dat is mijn ultieme doelstelling.'

'Meditatie voelde heel vertrouwd. Hier in mijn atelier zit ik ook naar de muur te staren'

In een serie doeken die ze maakt in de jaren nadat ze net is afgestudeerd, beeldt ze zichzelf nog heel klein af op kleine veelkleurige schilderijen. Op die schilderijen maakt ze deel uit van een gedetailleerde omgeving. Ze lijkt hierdoor soms bijna in de omgeving op te gaan, waardoor er een desolate indruk ontstaat. 'Als ik inzoom gaat het over mij en dat wilde ik niet. Ik wilde het over een vrouw hebben en niet over mij.' Dan komt er een moment dat ze zichzelf toch durft uit te vergroten. 'Toen ben ik gaan experimenteren. Als ik een doek over mijn haar deed, werd ik een soort non. Dan werd het veel boeiender; dan was ik niet mijzelf. Ik werd wat anoniemer.' Van dat attribuut, de hoofddoek, heeft ze jarenlang gebruik gemaakt. 'In de laatste fase van het schilderen van mijzelf met die hoofddoek kwam er een soort beklemming. Dat zie je ook aan die hand die als het ware mijn eigen keel omklemt. Ik raakte verstrikt in die doeken. Aan je beelden kun je dus ook zien waar je staat en hoe je verder moet.'

Duwtje

Nadat ze bekneld is geraakt in haar hoofddoeken, vindt er een omslag plaats. Ze verlegt haar aandacht van zelf naar ander. Dit heeft voornamelijk met de geboorte van haar zoon te maken. 'Het ging altijd alleen over mij, mij, mij. Ik kon hele dagen lekker in mijn atelier werken. Maar toen ik zwanger werd en dat kind voor me zag, was er zo letterlijk een ander. Er zijn natuurlijk altijd anderen, maar om met deze ander bezig te zijn was veel confronterender. Dat heeft mij dat duwtje gegeven. Want ineens voelde ik nog sterker de pijn van anderen. Als ik vroeger een kind zag huilen deed me dat pijn, maar nu wil ik echt iets doen. Nu grijp ik in.'
De sindsdien ontstane serie over de ander bestaat uit grote tekeningen waaraan ze werkt door ze aan de muur te nieten. Bij een aantal portretten zijn gelaat en handen in pastel getekend, omvat door een collage van gescheurde lagen dik papier in verschillende kleuren. Andere zijn volledig getekend. Op dit moment werkt ze aan het eerder genoemde portret van een Chileen als Christus. In deze serie portretten beeldt ze voor het eerst niet meer haarzelf uit, maar de ander. Die ander is in dit geval de allochtone ander.
'Het is alsof het me een beetje overkomt. Ik heb in mijn vrienden- en kennissenkring veel allochtone mensen en in de buurt waar ik woon ook. Ik ken die mensen en kom ze tegen. Ze boeien en prikkelen mij door hun anders zijn, door hun exotische achtergrond. Ze roepen vragen in mij op.' Zo tekent ze haar Marokkaanse buurmeisje als meisje met de parel van Vermeer, probeert ze de buurvrouw over te halen te zitten voor een portret dat is geïnspireerd op een schilderij van Holbein en staat haar Koerdische zwager model in Mahmut, portret van een man (naar Bouts). Op deze manier mengt Cécile Verwaaijen culturen en krijgen haar schilderijen een maatschappelijke lading. 'Het is een soort esthetische integratie. Dat is fijn om te merken. Het is iets wat ik al heel lang wilde en met die zelfportretten kreeg ik dat nooit voor elkaar. Dat bleef toch een veel kleiner wereldje. Maar er was altijd de behoefte om voor de maatschappij relevante onderwerpen te kiezen. Want het raakt me heel erg wat er om me heen gebeurt. Het is heel prettig dat ik eindelijk een soort opening heb gevonden en iets met die behoefte kan doen.'

▪ **Yashobodhi** is lid van de Westerse Boeddhisten Orde en redacteur van *Vorm & Leegte*.

Het boekje *Everything you see is me: een selectie uit het werk van Cécile Verwaaijen* (€ 17,95) is te bestellen via info@cecileverwaaijen.nl / www.cecileverwaaijen.nl
Schilderijen kosten tussen de € 1000 en de € 2000, grote tekeningen rond € 2000.

De emo-madam van

Dorine Esser heeft verschillende banen gehad. Maar pas nu heeft ze het gevoel dat ze waardevol en integer bezig is. Nota bene als journaliste van een glossyblad, waar ze zich als boeddhist in het hol van de leeuw voelt. Deel twee in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek

Dorine Esser (46) is vol emotie als ze terugdenkt aan haar ontmoeting met de boeddhistische Spaans-Tibetaanse arts, zo'n negen jaar geleden. "Hij zei me dat ik moest durven zeggen wat ik denk. Op een open, eerlijke en zorgzame wijze. Zonder oordeel spreken. Dat moment was zo ontroerend, het raakte me diep. Achteraf bezien was het ook mijn eerste inspirerende ervaring met het boeddhisme. Ik leerde anders met mijn omgeving om te gaan."
Esser, afgestudeerd kunsthistorica, woonde in 1996 een jaar in een leefgemeenschap in Spanje en nam daar deel aan workshops. Sinds 2000 schrijft ze als freelance journaliste onder andere voor het glossyblad *Feeling*, dat in Nederland en België verschijnt, en voor *ISEL*, een kunstmagazine. Ze woont met haar dochter Thaïsa (9), dat in het Grieks 'door haar lieftallige aanblik boeiende' betekent, in een rustige buitenwijk van Antwerpen. Dorine is geboren in Den Haag, maar beschouwt Antwerpen, met de havens en typische sfeer, als haar tweede vaderstad. Ze werkt haar verhalen thuis uit en kan zo veel aandacht besteden aan de opvoeding van haar dochter. "Voor haar is het hier heerlijk, ze kan nog gewoon buiten spelen. Als ik werk zit Thaïsa ook aan een tafel. Ze is vaardig met taal. Laatst schreef ze: 'Soms denk ik dat ik besta'. Mijn kind betekent erg veel voor me."

Dorine vindt zichzelf een huis-, tuin- en keuken-boeddhist. Met beide benen op de grond staand. Ze is vriend van de Westerse Boeddhisten Orde van Sangharakshita en is, samen met Nico Verschoor, initiatiefnemer van een meditatiegroep die elke woensdag in wisselende samenstelling in Antwerpen bijeenkomt. "We beoefenen twee meditatievormen, aandacht voor de ademhaling en het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid. Ik voel me thuis bij de Orde omdat zij zich niet bindt aan één van de verschillende stromingen binnen het boeddhisme. Ontdaan van toeters en bellen, zeer westers. Puur boeddhisme. Ik erken wel het bestaan van goden, maar zie die meer als Griekse goden, die staan voor oergevoelens of specifieke kwaliteiten."
Esser werkte na haar studie tien jaar lang voor filmproductiemaatschappijen en televisie. Ze begon onderaan de ladder en bracht het tot opnameleider. Toen haar dochter werd geboren, stopte ze met die drukke baan. "Ik werkte nog een tijdje voor een instelling die de laatste wens van stervende kinderen

de redactie

vervult, maar haakte af vanwege de zakelijke instelling van het bedrijf. Omzetcijfers waren daar erg belangrijk. Ik stopte ook met het schrijven van artikelen voor medische tijdschriften, omdat dat werk erg commercieel gericht was. Het voelde niet goed. Voor *Feeling* schrijf ik de serieuzere verhalen, de emomadam noemen ze mij op de redactie. Pas nu heb ik het gevoel dat ik met mijn werk integer bezig ben, dat ik op de juiste wijze in mijn levensonderhoud voorzie. *Feeling* gaat af en toe dieper in op levenskwesties, zoals euthanasie en ouders die hun kind hebben verloren aan bijvoorbeeld kanker. Die kwesties raken mij diep. Als journaliste luister ik, maar oordeel niet. Mijn gesprekspartners laat ik in hun waarde. Mensen vinden het fijn bij mij hun verhaal kwijt te kunnen. Luisteren en met liefdevolle vriendelijkheid er zijn, geeft mij een zeer boeddhistisch gevoel. Openstaan voor anderen, compassie hebben. Ik kan het allemaal kwijt in mijn werk."

FOTO'S: JOOP HOEK

Angst voor de angst

Volgend jaar verschijnt Essers boek over angst, dat zij schreef in opdracht van een uitgeverij. Zij sprak met patiënten en therapeuten, onder wie de Antwerpse boeddhistische psychiater Edel Maex. Dorine is onder de indruk van het werk van Maex, die met de zogenoemde 'mindfulnesstraining' in eerste instantie kankerpatiënten leerde om te gaan met hun ziekte. Tegenwoordig leert Maex ook patiënten die aan sluimerende depressies of angsten lijden via meditatie bewust te zijn van het hier en nu; hij traint ze in aandacht om de blik te verruimen.

Esser: "Het bijzondere van Maex is dat hij zijn patiënten respectvol benadert. Als een patiënt zegt angstig te zijn geweest, vraagt hij hoe zij met dat gevoel is omgegaan. Dat is wat telt. Niet de oorzaak van die angst. Patiënten hebben mij indrukwekkende verhalen verteld over hun angstbeleving. De meesten hadden angst voor de angst. Het is een geestestoestand die een instinct is om te leven, maar die je ook kan verlammen en je het gevoel kan geven dat je gek wordt. Mensen kunnen bang zijn voor alles. Beesten, vliegtuigen, voor braken, voor mensen. Sommigen durven niet meer naar de bakker of supermarkt."

"Angst is mij niet vreemd", zegt Esser. Een snelwerkende schildklier bezorgde haar geruime tijd irreële angsten. Ze vond het een vreselijke ervaring. Pas toen de schildklier operatief werd verwijderd, werd ze geestelijk weer de oude. Meditatie bracht haar tot het inzicht dat angst een geestestoestand is waaraan je veel kunt doen. "Als je angstig bent, heb je de neiging om weg te lopen, waardoor de angst zich als een olievlek verspreidt. In meditatie leer je er naar kijken. Met milde aandacht kijken wat er roert. Je emoties scannen, kijken naar het effect van die angst. Dan zie je dat het wegebt. De zin om te onderzoeken wordt bij mij steeds groter. Achter de heuvel ligt weer een ander landschap, misschien wel het zuivere land."

Dorine Esser zegt door het boeddhisme innerlijk dieper 'op reis' te gaan. Zo ervaart ze dat. Haar emoties zijn dieper, meer doorleefd. Ze heeft, juist in haar werk, meer aandacht voor verdriet, pijn en eenzaamheid. "Geest en hart gaan samen, daar transformeer je je op."

■ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte*, en praktiseert het theravadaboeddhisme.

— advertentie —

STICHTING VRIENDEN VAN HET BOEDDHISME

NAJAARSBIJEENKOMST 2005

Graag nodigen wij u uit voor de najaarsbijeenkomst die wordt gehouden op **zaterdag 29 oktober 2005** in De Magneet (zaal 1), Julianalaan 44, 3722 GR te Bilthoven, met als thema:

MUZIEK EN BOEDDHISME

PROGRAMMA

11.00 **Opening** door Paul Boersma, voorzitter van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme

11.10 **Puja,** een korte ceremonie, door prof.dr. R.H.C. Janssen, bestuurslid

11.15 Rahel Ziskoven:
Zingen in aandacht – je hart openen
Zingen in Plum Village, de spirituele gemeenschap van Thich Nhat Hanh, is vooral zingen in vreugde. Je bent uitgenodigd het met aandacht te doen, net zoals alle handelingen van het alledaagse leven.

12.15 Lunchpauze

13.30 Lea Vanrompay:
Tibetaanse sacrale gezangen
Sinds het ontstaan van het boeddhisme in Tibet hebben de lama's en de yogi's het lied, en de daarmee samenhangende poëzie, ondermeer gebruikt om de realisatie van de vredevolle en ontwaakte geest uit te drukken. Er zal nader ingegaan worden op de teksten en de melodieën.

14.30 Pauze

14.45 Kees Kort:
Shakuhachi (Japanse bamboefluit)
De Shakuhachi is eenvoudig qua uiterlijk, maar zeer moeilijk te bespelen. De fluit werd ongeveer in de 6e eeuw in Japan geïntroduceerd vanuit China door een legendarische Zenmeester, en kende daarna periodes van bloei en verval. Er is ook gelegenheid om zelf de fluit eens uit te proberen.

15.45 Muzikaal ensemble:
Boeddhistische cantate gecomponeerd door P. Jiyu-Kennett
Deze cantate werd gecomponeerd door de in Engeland geboren Soto-zenmeesteres Jiyu-Kennett (1924 – 1996). Het stuk is geheel gecomponeerd in de klassieke muziek stijl. De tekst is gebaseerd op het gedicht "The Light of Asia" van Sir Edwin Arnold uit 1879.
Meer informatie over P. Jiyu-Kennett: www.shastaabbey.org of www.obcon.org

16.30 Sluiting en informeel samenzijn met de sprekers, waarbij u door het SVB-bestuur een consumptie zal worden aangeboden.

Rahel Ziskoven
Is in 1963 in Duitsland geboren. Ze is van beroep therapeute en moeder van vier kinderen. Sinds haar 21e levensjaar is ze met het pad bezig en ze verbond zich in 1999 aan Thich Nhat Hanhs beoefening van 'the art of mindful living', de kunst om in aandacht te leven. Meer informatie: www.aandacht.net

Lea Vanrompay
60 jaar en boeddhiste. Tot 2000 lerares aan het hoger secundair onderwijs. Sinds 1977 stafmedewerker in het Tibetaanse Instituut, waarvan sinds 2000 voltijds. Het Tibetaans Instituut heeft sinds kort het Naropa Instituut in Cadzand, Nederland. Meer informatie: www.tibetaans-instituut.org

Kees Kort
Bespeelde de shakuhachi aanvankelijk dmv zelfstudie.
Hij verzorgt diverse optredens, zoals o.a. meditatieve Zenmuziek (Honkyoku) en ensemblemuziek (Sankyoku).
Heeft ook 2 Cd's gemaakt met shakuhachimuziek.
Meer informatie: www.shakuhachi.nl

Muzikaal Ensemble
Speciaal voor deze uitvoering heeft Hans Gijsen (zelf bas-bariton), bestuurslid van de SVB, een muzikaal ensemble samengesteld bestaande uit: Marjan van Giel (sopraan), Maud Meilof (alt), Ronald Verbunt (tenor), Janko Fraanje (bas-bariton) en Edwin Vooijs (orgel)

De toegangsprijs bedraagt € 24,50 (koffie en thee **niet** inbegrepen), voor donateurs € 18,50. Verzoeke een *lunchpakket* zelf mee te nemen!

Aanmelden vanaf heden tot 24 oktober a.s. door overmaking van het bedrag op postrekening **1520022** t.n.v. SVB, Oegstgeest, onder vermelding van: *Muziek en Boeddhisme*, of vanaf 24 oktober telefonisch bij Hans Gijsen, tel. 010 - 4672952, 's ochtends tussen 9.00 en 10.00 uur.

De Magneet is te voet bereikbaar vanaf het NS-station Bilthoven, ongeveer 5 minuten lopen.
Achter De Magneet is ruim voldoende parkeergelegenheid.

NADERE INFORMATIE
bij de organisatie: Hans Gijsen, tel. 010 – 4672952
e-mail: hansgijsen@msn.com
of bij de secretaris: Mevr. Yvonne Zelders,
tel. 059-9648671
e-mail: secretaris@vriendenvanboeddhisme.nl
website: www.vriendenvanboeddhisme.nl

 Tim den Heijer

Bevrijdende irritatie

"Mensen met meningen lopen rond in de wereld en irriteren anderen", zei de Boeddha. Een dikke 2500 jaar later bestaan er gespecialiseerde tijdschriften waarin mensen hun meningen verkondigen over het boeddhisme. En om u te irriteren, hoef ik niet eens rond te lopen. Ik erger u gewoon vanuit mijn bureaustoel.

Nu kunt u zeggen: als je er zo over denkt, schrijf die column dan niet (ha, u klinkt al geïrriteerd!). Dat is nu ook weer niet mijn bedoeling. Ik wil alleen aantonen, hoe onlosmakelijk ergernis en de dharma met elkaar verbonden zijn. Een groot reclameman heeft gezegd: "You can't irritate people into buying something". Maar voor zoiets als religie schijnt het tegendeel te gelden. De weg naar de verlichting ís de weg van de irritatie.

Misschien was voor u de ontmoeting met het boeddhisme één en al verrukking. Maar velen ergeren zich vanaf het begin kapot. Bijvoorbeeld aan de onverstoorbare glimlach van één of andere meester. Die vindt dat *alles perfect is*. "Wat weet die eikel ervan?", denk je dan. "Oorlog, honger, kindermishandeling, is dat allemaal mooi soms?" Maar toch... Ergens in die ergernis gaat een deur op een kiertje. Dus lees je 'ns een boekje over het boeddhisme. Dan weet je maar hoe het daarmee zit, en kun je die vervelende wijsneuzen voortaan van repliek dienen. Al is het maar in je eigen hoofd.

Neemt daarmee je irritatie af? Allesbehalve. Het boekje staat vol met lastige termen en lijkt zichzelf voortdurend tegen te spreken. Nog maar eens langs de bieb dan. Het volgende wat je weet, is dat je twee planken vol boeddhistische boeken in huis hebt en een introductiecursus meditatie volgt. Een nieuwe fase, en (veel) nieuwe ergernissen! Waarom zou je buigen voor een beeldje? Waarom zetten ze niet gewoon op een A4-tje hoe alles werkt? En waarom krijg je geen normaal antwoord op je vragen? Misschien moet je eens een retraite doen. Want het gepraat daarover alsof het heel wat voorstelt, begint je ook goed de keel uit te hangen...

Een psycholoog kan al die ergernissen ongetwijfeld goed verklaren. Iets met angst voor het verlies van veilige oude denkbeelden, vermoed ik. Maar veel 'boeddhistische irritaties' zijn gewoon hartstikke terecht. Het ís vervelend dat er in veel zitgroepen een ouwe-jongens-krentenbroodsfeer hangt, zeker voor nieuwelingen. En wie net één of ander inzicht heeft gehad en daarom minzaam glimlachend door het leven gaat, verdient een pak rammel. Oók rotvervelend: geslijm bij de leraar, geaas op eervolle baantjes en mensen die tijdens andermans dharmatalk hun eigen visie ongevraagd en uitgebreid te berde brengen.

Gebeurt dat dan allemaal? Ja, dat gebeurt allemaal. En nog wel meer ook. Want boeddhisten zijn gewoon mensen. Ook al noemen ze hun clubje een sangha en dragen ze mysterieuze slabbetjes om hun nek. Bovendien is dit leven nou eenmaal onbegrijpelijk - ook voor een 'verlichte' meester. En dat is hóógst irritant.

■ **Tim den Heijer** is tekstschrijver en beoefent zen bij Nico Tydeman.

NYINGMA CENTRUM

Oude wijsheid van het Tibetaans boeddhisme, levende kennis voor deze tijd

CURSUSSEN, WORKSHOPS EN RETRAITES

Boeddhisme
Meditatie
Tibetaanse yoga
Skillful Means
Nyingma Psychologie
Mantra zingen

INTENSIEF WERK/STUDIE-PROGRAMMA

Drie maanden wonen, werken en studeren

SKILLFUL MEANS PRAKTIJK IN DE WERKPROJECTEN

Uitgeverij Dharma
Dharma Boekwinkel
Lotus Design

Reguliersgracht 25,
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

nyingmacentrum@nyingma.nl
www.nyingma.nl

Een oud Chinees spreekwoord

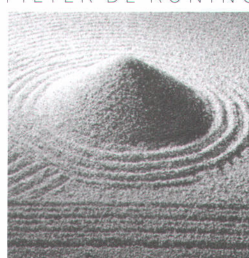
Wilt u een dag gelukkig zijn,
neem een fles wijn

Wilt u een jaar gelukkig zijn,
trouw een vrouw

Wilt u een leven gelukkig zijn,
neem een tuin...

...maar dan wel een heel bijzondere

PIETER DE KONING



T U I N E N

Kerkdijk 24 A
3615 BE Westbroek (Utr.)
tel: 0346 - 28 21 40
www.koningtuinen.nl

Us Thús,
de Rijp 6, 8658 LL Greonterp,
tel. 0515 579628,
e-mail : usthus@euronet.nl

Us Thús
boeddhistisch nyingmapa klooster
eiland van vrede voor mens en dier.

Luisteren naar de wind?
Een ezel horen grazen?

Gelegen in het weidse Friese merengebied, biedt Us Thús rust en ruimte voor hen die een kortere of langere retraite willen doen of er gewoon even tussenuit willen.
Bovendien organiseert Us Thús een aantal begeleide retraite-weekenden.

Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde VWBO

Boeddhistisch Centrum Amsterdam

Palmstraat 63 |1015 HP Amsterdam
T 020 - 420 70 97
E info@vwbo.nl
W www.vwbo.nl

19:30 | 22:00 MAANDAGAVOND
begin in boeddhisme: themacursussen
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
meditatie-introductie
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
dharma-avond
11:00 |17:00 MEDITATIEDAGEN
9 okt | 20 nov | 11 dec
RETRAITES
14-16 okt | 25-27 nov: beginnersretraites
23-30 dec: winterretraite 1 in Waspik
23 dec-6 jan: winterretraite 2 in Schoorl

Boeddhistisch Centrum Haaglanden

Copernicusstraat 29 | Den Haag
T 070 - 335 51 57
E info@bchaaglanden.nl
W www.bchaaglanden.nl

19:30 | 22:00 DINSDAGAVOND
jaarcursus meditatie & boeddhisme
19:30 | 22:00 WOENSDAG
start module
jaarcursus meditatie & boeddhisme
19:30 | 21:30 extra open avond woensdag
5 okt
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie & boeddhisme
vervolg en verdieping
RETRAITES
13-16 okt: meditatieweekend in de Ardennen

Boeddhistisch Centrum Gent

Zebrastraat 37 | 9000 Gent
T 09 - 233 35 33 of 09 - 231 27 34
E gent@vwbo.net
W www.gent.vwbo.net

13:00 | 14:15 WOENSDAGMIDDAG
vrije meditatie
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
inleiding tot meditatie en boeddhisme
20:00 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie en dharma-avond
10:00 I 17.00 INLEIDING OP MEDITATIE
8 okt | 10 dec
10:00 | 17:00 DHARMADAGEN
21 nov | 19 dec

Ook activiteiten in
Ameland, Antwerpen, Arnhem en Maastricht

voor retraites van de VWBO in 2006
kijk op www.mettavihara.nl

MEER INFORMATIE OP ONZE WEBSITE
www.vwbo.net

Denken over n

Filosoof en columnist van *Vorm & Leegte* Jan Bor publiceerde onlangs een bundel essays over zijn filosofische zoektocht. Uiteindelijk kun je met woorden het mysterie niet bevatten, merkt hij.

Michel Dijkstra

Sommige mensen stellen zich al vroeg existentiële vragen. Filosoof en publicist Jan Bor (1946), redacteur van de overzichtswerken *De verbeelding van het denken, 25 eeuwen oosterse en 25 eeuwen westerse filosofie* is zo iemand. Omstreeks zijn vijfentwintigste, toen hij net wijsbegeerte in Amsterdam studeerde, sloot hij zich twee weken op en schreef een essay met de titel 'Wie ben ik?' Het was het begin van een levenslange zoektocht in de kunst, de filosofie en het zenboeddhisme.

Bor heeft zichzelf de vraag naar zijn identiteit steeds opnieuw gesteld. In zijn jeugd raakte hij bovendien in de ban van het metafysische denken. Hij zocht een mooiere, ideale wereld achter die van de verschijnselen. Later, na een bezoek aan Japan waar hij gedurende een half jaar intensief zenmeditatie beoefende, volgde een omslag in zijn filosoferen. Het boek *Op de grens van het denken*, waarin Bors essays sinds de vroege jaren tachtig verzameld zijn, vormt het verslag van zijn filosofische en existentiële weg. Het is een hardnekkig volgehouden en doorwrochte overdenking van de vraag naar het bestaan van de dingen.

Onzichtbaar

Filosofie, kunst en zen zijn de drie onderwerpen die Bor in zijn boek onderzoekt. De inleiding, het beginessay *In de vraag zelf ligt het antwoord*, en het nawoord, omramen een zestal stukken die zich soms op één, soms op twee en, met name in het latere werk, op alle drie onderwerpen tegelijk richten.

In de vroege essays staat de notie van het 'metafysische' centraal. Voor Bor betekent metafysica niet in de eerste plaats een bouwwerk van abstracte, naar een bovenzinnelijke orde verwijzende termen, maar de wetenschap die onzegbare ervaringen of de onuitsprekelijke kant van de realiteit onderzoekt. Metafysische ervaringen kan de mens bijvoorbeeld opdoen als hij naar muziek luistert, een schilderij bekijkt of mediteert. Door middel van de metafysica, zo geloofde de denker, is het mogelijk op onmededeelbare ervaringen te reflecteren. Deze reflectie is systematisch en gaat gepaard met objectivering: de onzegbare ervaring wordt tot object van denken gemaakt.

Het indringende stuk over Bors vriend Wim de Haan vertoont sporen van het geloof in de metafysica. De denker begint er dan al aan te twijfelen of de filosoof iets zinnigs over het onuitsprekelijke van de wereld kan zeggen. De kunstenaar kan dit in zijn ogen wél, hij maakt het onzichtbare zichtbaar, hij toont het metafysische. De schrijver begint het geloof in zijn oude liefde hoe langer hoe meer te verliezen: 'Nog een paar jaar en ik ruil deze oude, belegen, in feite reeds gestorven, morsdode en gekiste dame in voor… een denken over niets.'

Uit de toon van zijn betoog blijkt dat de concepten 'niets' en 'objectloos' grote ontdekkingen voor Bor waren. Ze schudden zijn denken volledig door elkaar. Het besef brak door dat de vraag naar het 'werkelijke' van de werkelijke dingen niet met denken kan worden beantwoord. In de plaats van een wijsbegeerte die zich van onbewijsbare en in de kern vage begrippen

bedient, komt een aporetisch denken, een filosofie die zich op de grens van het denken begeeft.
De werkelijkheid is volgens Bor ten diepste onuitspreekbaar, zij is 'niets'. Dit betekent niet dat de werkelijkheid niet bestaat, maar dat geen van onze uitspraken de wereld zelf raakt. In zijn spitse, apodictische stijl zegt de schrijver dat iedere uitspraak over de dingen een objectivering van het 'niets' is. Ook de term 'niets' is een objectivering, maar deze is taalkundig gezien de meest geschikte. Wel kan de mens door het mysterie van het bestaan van de dingen geraakt worden, waarbij zijn hart opengaat. De taak van de filosoof is om te laten zien waarom het 'zijn' van de dingen een mysterie is en waarom de ervaring onuitsprekelijk is.

Eerlijk

De stukken uit *Op de grens van het denken* ademen een sfeer van eerlijkheid. Jan Bor heeft zijn filosofische fout, het verdwalen in de metafysica, uitgebreid beschreven en laat zien hoe hij op andere gedachten kwam. Zijn zoektocht leidde tot een grotere helderheid in zijn denken en een precisering van zijn filosofische begrippenapparaat. Hand in hand met de toegenomen wijsgerige rijpheid verdiept zich zijn schrijven over kunst. Jammer is wel dat de vroege essays enigszins overbodig zijn en elkaar soms overlappen.
Een nieuw onderwerp dat in een essay over de Haarlemse schilder Marinus Fuit voor het eerst opduikt, is de tijd. Na een observatie over het unieke van de dingen schrijft de filosoof: 'In dat éénmalige ligt hun aanwezigheid oftewel hun concrete zijn. En langs dat concrete zijn ervan schuurt de tijd –Kronos, in de Griekse mythologie, die zijn kinderen verslindt- aangezien al deze werkelijke dingen in de tijd beschouwd veranderen en daarmee elk moment weer anders zijn (wat ze, ondanks hun concreetheid, ook weer zo ongrijpbaar en onwerkelijk maakt). Daarmee ligt hun zijn, hun *tegenwoordigheid* – het woord zegt het al – op de een of andere manier besloten in hun *temporaliteit*, hun in de tijd gegeven zijn en tijdelijkheid.'
Omdat de dingen éénmalig in de tijd bestaan, in een opeenvolging van verschillende wegstervende momenten, zijn ze uniek. Je kunt van een bepaald ding, bijvoorbeeld een tafel, alles weten - van welk hout hij is gemaakt, hoe hoog hij is en welke lak erop zit. Bekijk je de tafel vanuit het temporeel perspectief, als iets unieks dat ooit ontstond en weer vergaat, dan wordt hij een mysterie. En dat geldt niet alleen voor tafels, maar voor alle dingen en voor iedere individuele mens.
Bors antwoord op zijn aanvankelijke vraag 'Wie ben ik?' luidt dus: 'Ten diepste ben ik een mysterie, voor mijzelf en voor de anderen.' Dit mysterie is peilloos diep en gaat het denken en de taal te boven. Toch probeert de filosoof, in de wetenschap dat elk spreken noodzakelijkerwijze faalt, woorden voor het onuitsprekelijke te vinden, te tonen wat het niet is, het te suggereren, het hart te doordringen. Met grote inzet heeft Jan Bor in *Op de grens van het denken* geprobeerd om filosofisch zo dicht mogelijk bij het mysterie te komen als hij kan, en dat zal hij in al zijn toekomstige werk blijven doen, steeds opnieuw en opnieuw.

■ **Michel Dijkstra** is redacteur van *Vorm & Leegte*

Jan Bor, *Op de grens van het denken*, Prometheus, 2005, € 18,95.

BOEKEN

gaat de onderdrukking en verwoesting van de Tibetaanse cultuur en religie gewoon door."

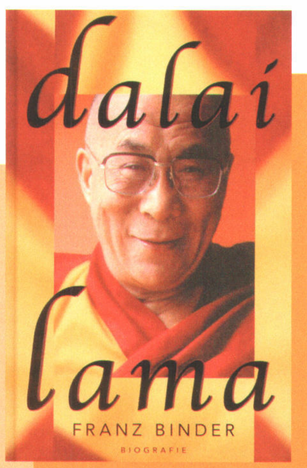
(PB)

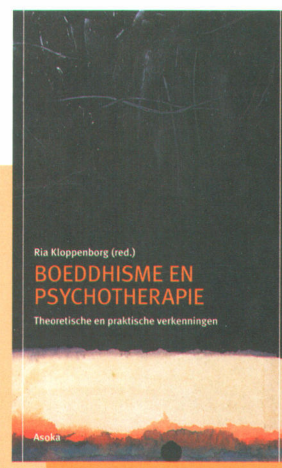
Christina Feldman
De weg naar binnen, over vrouwen en spiritualiteit
Ten Have, 2005, € 16,90

Christina Feldman, medeoprichter van een boeddhistisch meditatiecentrum in Engeland en een internationaal bekende meditatielerares, heeft haar boek *De weg naar binnen* speciaal voor vrouwen geschreven. Zij motiveert die keuze zo: "Een vrouw die aan een spirituele reis begint, betreedt een pad met slechts weinig betrouwbare gidsen om haar te inspireren en moed te geven. De instellingen en tradities die we hebben geërfd zijn voornamelijk door mannen met hun eigen visie op spiritualiteit en hun eigen toepassing daarvan gevormd, opgebouwd en onderhouden."
In het boek moedigt Feldman vrouwen aan hun blik naar binnen te richten en hun eigen weg te zoeken. Christina Feldman zelf is lerares Vipassana maar daar heeft ze het niet over; in haar boek komt geen boeddhistische terminologie voor, ze geeft geen inleidingen in de leer. De meditaties die ieder hoofdstuk afsluiten zijn areligieus of, beter gezegd, ze zijn losgekoppeld van een traditie. De kennis die Feldman in de traditie heeft opgedaan, haar ervaringen met de weg die vele vrouwen gingen, heeft ze toegankelijk gemaakt voor vrouwen die een spirituele ontvankelijkheid willen ontwikkelen in zichzelf, los van of vooraf aan de keuze voor een traditie.

Franz Binder
Dalai Lama, Biografie
Ten Have, 2005, € 17,90

De huidige, veertiende Dalai Lama is degene geweest die Tibet op de agenda van de wereldpolitiek heeft gezet. Terwijl zijn voorgangers de geestelijke en politieke leiders waren van een verborgen bergstaatje, groeide de statenloze Dalai Lama van nu uit tot één van de bekendste persoonlijkheden ter wereld. Hij is gesprekspartner van vele hoogwaardigheidsbekleders en wetenschappers, eregast op congressen en symposia en winnaar van de Nobelprijs voor de vrede.
Franz Binder schreef een biografie over hem. Althans, de ondertitel van zijn boek luidt 'biografie', maar zijn boek gaat net zoveel over de ontwikkeling van Tibet en het Tibetaans boeddhisme als over het leven van de Dalai Lama. Uitvoerig gaat Binder in op de politieke ontwikkelingen in de regio vanaf het moment dat Songtsen Gampo in 629 na Christus de Tibetaanse troon besteeg. Hij verenigde Tibet en zorgde ervoor dat het boeddhisme zich kon ontwikkelen. Ook geeft de schrijver een beeld van de al heel lang gespannen relatie tussen Tibet en China. Deze resulteerde uiteindelijk in de bezetting van het land door het Chinese leger in 1950. Tien jaar later verliet de Dalai Lama zijn land en vestigde zich in Dharamsala in India. Sinds die tijd zijn vele Tibetanen hem gevolgd en leven in ballingschap.
Het Tibetaans boeddhisme veroverde zich daarna een plaats in de westerse cultuur en werd naast het zen- en theravadaboeddhisme de belangrijkste vorm van deze religie in de geïndustrialiseerde wereld. Tegelijkertijd werd Tibet zelf toegankelijk voor westerlingen: "Het eenmaal verboden en ook na de invasie van de Chinezen geïsoleerde bergland zou in korte tijd uitgroeien tot een ideale bestemming voor een verre exotische reis. In ruil voor hun deviezen zouden de toeristen de 'typische Tibetaanse cultuur' te zien krijgen. Inderdaad zijn er nu hordes toeristen, die Tibet komen bekijken als een soort boeddhistisch Disneyland met pittoreske folklore. Maar achter de schermen





Het is daarmee een boek geworden voor vrouwelijke 'starters' op het spirituele pad, vol voorbeelden en praktijkverhalen. Het is een inleiding op spiritualiteit. Gevoelig worden voor vrijheid, heelheid, liefde, respect, kwetsbaarheid, openheid, mededogen en het ontwikkelen van je eigen innerlijke kompas - dat zijn voor Feldman de spirituele dimensies.

(DVij)

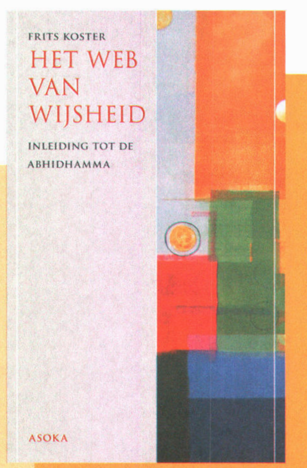
Judith Costello, Jurgen Haver

Zen in opvoeding

Panta Rhei, 2005, € 12,50

"Biedt zen eenvoudige antwoorden op zulke dingen als een driftbui in een supermarkt? Of nog beter: hebben kinderen van zen-ouders nooit een driftbui?" Deze vragen formuleren Judith Costello en Jurgen Haver op bladzijde 111 in hun boek *Zen in opvoeding*. Hun antwoord is klip en klaar: "Nee, natuurlijk niet." Ook in de pagina's die aan dit fragment voorafgaan, laten ze zien dat opvoeden vanuit een zen-filosofie niet betekent dat de relatie tussen ouders en kinderen altijd op rolletjes loopt. Wel geloven de schrijvers dat een opvoeding vanuit een zen-perspectief uiteindelijk tot betere prestaties leidt.

Het belangrijkste hulpmiddel dat wordt ingezet is aandacht. Aandacht voor het kind zoals het is, aandacht voor de situatie zoals die zich voordoet, zonder verwachtingen, zonder oordelen. Juist omdat het leven met kinderen altijd vol verrassingen zit en geen enkele dag hetzelfde is als de vorige, is deze oefening van aandachtig aanwezig zijn voor opvoeders elk uur van de dag weer actueel.



Naast een aandachtige en open houding moedigen Costello en Haver ouders aan om flexibel te zijn, vanuit de wetenschap dat alles aan verandering onderhevig is. En tenslotte prijzen ze humor aan als belangrijk element van een zen-opvoeding.

Het boek beschrijft allerlei dagelijkse gebeurtenissen waarmee de verschillende adviezen worden geïllustreerd. Ook geeft het oefeningen die een appèl doen op de creativiteit. Met die oefeningen worden ouders uitgedaagd te zijn als kinderen om zo de 'magie van het leven' te (her)ontdekken.

Televisieprogramma's die vallen in de categorie Eerste Hulp Bij Opvoedingsproblemen zijn momenteel erg populair. De meer spirituele adviezen die Costello en Haver geven in hun boek *Zen in opvoeding* hoor je in dit soort programma's zelden.

(PB)

Ria Kloppenborg (red.)

Boeddhisme en psychotherapie

Asoka, 2005, € 18,95

De op 4 oktober 2003 overleden prof. dr. Ria Kloppenborg was 'een eminent geleerde, maar bovenal een mens die in haar gestrengheid *metta* paarde aan *karuna*, liefdevolheid aan mededogen'. Michael Tophoff, die net voor haar dood bij Ria Kloppenborg promoveerde, schrijft dit in het voorwoord van de kloeke bundel *Boeddhisme en psychotherapie, theoretische en praktische verkenningen*.

Deze hommage aan een bijzondere vrouw bevat tien interessante beschouwingen van verschillende deelnemers in de door Kloppenborg opgerichte Stichting Boeddhisme en Psychotherapie. Een week voor haar dood kon zij nog een definitieve keuze maken uit de arti-

Signalementen

Jeff Greenwald,
De perfecte boeddha
Arena, derde druk, € 7,90
In dit boek doet Greenwald verslag van de reizen die hij zo'n tien jaar geleden naar Nepal maakte. Hij laat zien hoe het land op hem, jonge Amerikaanse toerist, overkomt. Tijdens zijn laatste reis wil hij het perfecte boeddhabeeld kopen en stroopt daarvoor alle kunstwinkels af. Dit materialistische reisdoel krijgt steeds spritituelere trekjes.

Erick Kaniok
Sleutels tot het hart; verhalen en parabels uit Oost & West
Asoka, 2005, € 9,95
Dit 'dharma-geschenk' bevat een gevarieerde collectie korte spirituele verhalen uit verschillende geloofstradities en –culturen: van christelijke parabels en soefi-verhalen tot boeddhistische en joodse mystieke vertellingen.

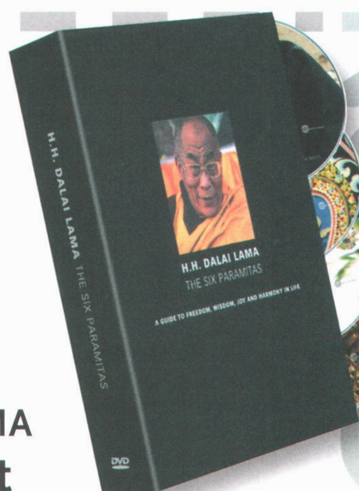
Thich Nhat Hahn,
Innerlijk vuur
Ten Have, 2005, € 19,90
Een verzameling korte meditaties en overwegingen van de bekende Vietnamese monnik. "Oefen het terugkeren naar huis telkens als je je verloren, vervreemd of van het leven afgesneden voelt, telkens als je wanhopig, boos of onevenwichtig bent. Met aandacht ademhalen is het voertuig waarmee je terugkeert naar je ware huis."

Pamela K. Metz
Tao van kalmte; 81 meditaties
Synthese, 2005, € 14,95
Dit boek volgt de geest en structuur van de *Tau Te Tsing* en wil een gids zijn voor hen die rust zoeken in hun dagelijkse activiteiten. "Door de wereld te zien zoals hij is, vindt de zoeker zijn weg. Door aanvaarding van de wereld zoals hij is, is de zoeker thuis".

Sjoerd de Vries
Himalaya, in het spoor van het Tibetaans boeddhisme
Dominicus, 2005, € 22,50
In de eerste hoofdstukken van deze rijk geïllustreerde reisgids worden aspecten van het Tibetaans boeddhisme en de verschillende culturele uitdrukkingsvormen beschreven. Daarna worden de verschillende gebieden en belangrijke steden besproken en komen de bezienswaardigheden uitvoerig aan bod.

(WS)

KORTINGSBON



DALAI LAMA
De kunst van het geluk

Z.H. Dalai Lama, The Six Paramitas
4 DVD Box

Gewone prijs € 39,99

Actieprijs € 34,99

Looptijd: 15 oktober 2005 t/m 15 januari 2006
Rechtstreeks verkrijgbaar bij Vorm&Leegte
Tel: 040-282 00 22
E-mail: info@vormenleegte.nl

WIJ OEFENEN MET U ELKE DAG
ZEN-VOOR-IEDERE-DAG
IN ONS DAL DER STILTE

ZENKLUIZEN in de EIFEL

Lekenzenklooster – Zenuitgeverij – Meditatieartikelenverzendhuis

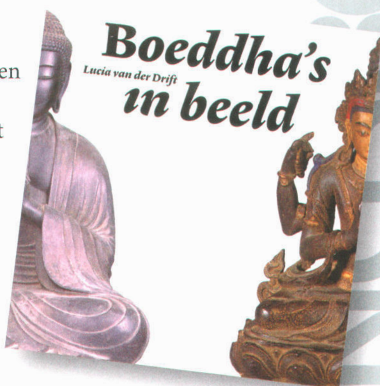
www.zenklausen.de

o.l.v. Adelheid Meutes-Wilsing en Judith Bossert
Huffertsheck 1, D-54619 Lautzerath-Leidenborn
Tel: 0(049) 6559-467, Fax: 0(049) 6559 1342
E-mail: ZENKLAUSEN@t-online.de

KORTINGSBON

Boeddha's in beeld
Lucia van der Drift

Een boeddhabeeld is een menselijk figuur in meditatiehouding met een raadselachtige glimlach op het gezicht. Maar wat en wie stelt het beeld eigenlijk voor?



Boeddha's in beeld beschrijft in heldere, korte teksten de ontstaansgeschiedenis en betekenis van 45 boeddha's uit veertien verschillende landen.

ISBN 90 259 5509 6 (Uitgeverij Ten Have)

Gewone prijs € 12,90

Actieprijs € 11,50

Looptijd: 15 oktober 2005 t/m 15 januari 2006
Actienummer: 900-97058
Verkrijgbaar bij de boekhandel

Jeff Shore

2 weekendretraites in 2006

5 – 7 mei (vrijdag – zondag)
11 – 14 mei (donderdag – zondag)

Locatie	Missiehuis St. Michael, Steyl (Limburg)
Kosten	tweedaagse € 110,- driedaagse € 165,-
Organisatie	ZEN onder de Dom, 't Hool, Kenkon, Zazen Foundation en Zen in Zeeland.

Info / opgave:
www.zenonderdedom.nl

kelen voor het boek dat nu haar naam, als redacteur, op de cover draagt. Maar het is aan Michael Tophoff en de zijnen te danken dat deze bundel nu bij Asoka het licht ziet.

Zonder twijfel is de bundel een *must* voor ieder die serieus op zoek is naar wetenschappelijk studiemateriaal over de relatie tussen boeddhisme en psychotherapie: studenten, docenten, boeddhistische leraren, coaches, psychotherapeuten, studiebegeleiders, et cetera.

In hun voorwoord reppen Maurits Kwee en Marja Taams over het, in internationaal verband eerder ontwikkelde, interessante axioma dat de leer van de historische Boeddha in de eerste plaats een psychologie op empirische grondslag is en geen godsdienst of metafysica. "Alleen kon de Boeddha het toen nog niet als zodanig benoemen."

Veel bijdragen vertonen uiteraard raakvlakken met deze gedachte. Behalve van Kwee en Taams, bevat het boek bijdragen van Ria Kloppenborg. Henk Burggraaff, Han F. de Wit, Enko Else Heynekamp, Thessa Ploos van Amstel, Michael M. Tophoff, Noud de Haas, Johan Tinge, Adeline van Waning en Meindert Gijzen.

(DV)

Frits Koster

Het web van wijsheid, Inleiding tot de Abhidhamma

Asoka, 2005, € 16,45

Abhidhamma betekent letterlijk 'hogere dhamma' of 'hogere leer'. Het gaat hierbij om teksten uit de Theravada-traditie waarin de menselijke geest grondig en gedetailleerd wordt geanalyseerd. In Aziatische kloosters worden deze teksten volop bestudeerd, becommentarieerd en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt. In het Westen gebeurt dat nauwelijks.

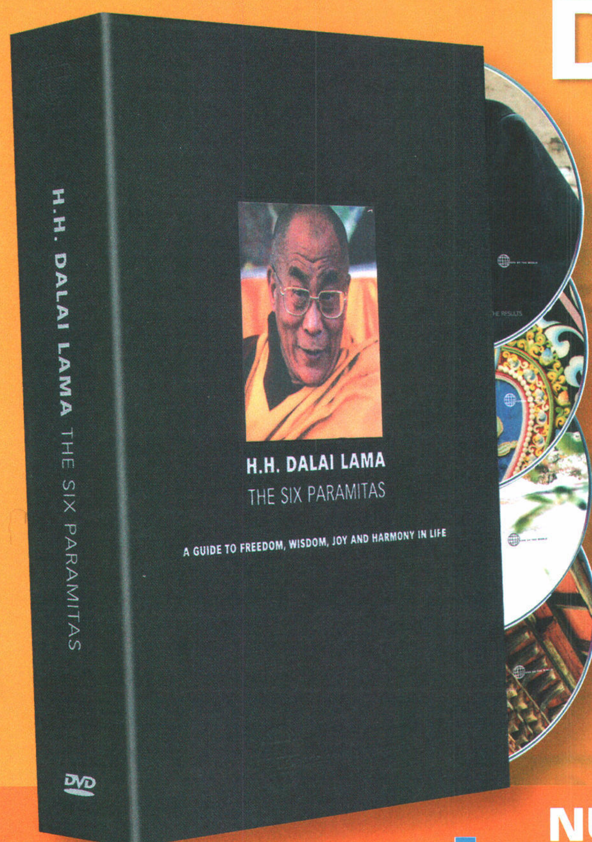
Frits Koster, die jarenlang als boeddhistisch monnik in Zuidoost-Azië heeft gemediteerd en gestudeerd, presenteert met *Het web van wijsheid* een inleiding in het Nederlands op de *Abhidhamma*. Dat doet hij op een heldere en toegankelijke manier, iets wat het boek heel leesbaar maakt. Dat is een grote verdienste van Koster, want de *Abidhamma* oogt op het eerste gezicht saai en gortdroog. Ten eerste wemelt het in de teksten van de getallen, opsommingen en schema's: de drie zus, de vier zo, de acht dit en de twaalf dat. Daarnaast biedt de *Abidhamma* niets van wat we vinden in moderne westerse psychologische theorieën: analyses van vroege jeugdervaringen, duidingen van ons driftleven of pasklare oplossingen voor alledaagse problemen.

Wat Frits Koster doet, is de rijtjes waarin de verschillende bewustzijnstypen die in de *Abidhamma* onderscheiden worden, illustreren met goed gekozen hedendaagse voorbeelden. Daarnaast gaat hij in op wat deze inzichten kunnen betekenen voor mediterenden. Een aanrader voor ieder die geïnteresseerd is in de werking van de menselijke geest!

(PB)

De boekenrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom.

— advertentie —



DALAI LAMA
DE KUNST VAN HET GELUK

Z.H. DALAI LAMA
THE SIX PARAMITAS:

A Guide to Freedom, Wisdom, Joy and Harmony in Life.

4 DVD Box
(met Nederlandse, Engelse en Franse ondertiteling)
consumentenadviesprijs:

39.99 euro

NU VERKRIJGBAAR OP DVD

Kijk voor verkrijgbaarheid op www.a-film.nl of www.a-film.be

Zazen Foundation

Stichting Zazen
realiteit als richtsnoer

Programma

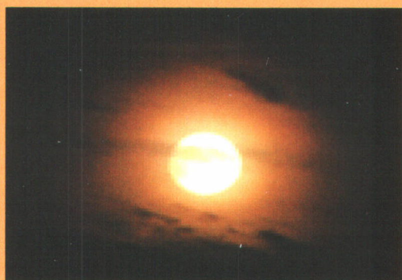
Introductiecursussen:
Wekelijkse intro.cursus, dinsdagavond (Duizel) en maandagochtend (Eindhoven).

Vervolgcursussen:
Maandagochtend en –avond en donderdagavond in Duizel.

Studieklas:
Zen, Leven & Werk. 1e zo.ocht. v.d. maand.

Zen-zondag 30 oktober, 9.30-15.30 u.

Intensief zenweekend, 26-27 nov.



Speciale workshops:
Zen-zien-tekenen met Leo van Vegchel
introductie: 17-19 okt
verdieping: 15-18 dec. In ZIN, Vught.
Zen en je eigen ruimte met Mayke Brouwers op zondag 11 december.

Leiding: Dick Verstegen
Co-docent: Wanda Sluyter

Locatie Duizel: Zendo De Kern, Rijkenstraat naast nr.1
Locatie Eindhoven: Atelier Annemie van de Ven
De Steenmarter 5

Informatie
Berkakkers 10, 5521 GD Eersel
06-53776474 (Dick), 040-282 00 22 (Wanda).
E-mail: pr@stichtingzazen.nl
Website: www.stichtingzazen.nl

Vraag een uitgebreide folder aan via de site of tel.

Tenzin Tibet Huis

Gespecialiseerd in Tibetaanse kunst, spirituele voorwerpen en ambachtelijke artikelen. Boeken over Tibet, Boeddhisme, Yoga, chakra en Ayurvedic healing. Wierook voor purificatie, meditatie en anti-depressie/stress. Tibetaanse kleding en handicrafts uit India, Nepal en Bhutan. CD's: Tib.Chanting, meditiatie & ontspanning.
Tenzin Zorg: als u arme families en kinderen in India wilt helpen, neem contact op met onderstaand adres.

Stikke Hezelstraat 8, 6511 JX Nijmegen,
024-3221889 / 06-50504234
e-mail:rajtibet@yahoo.co.uk
www.tenzintibethuis.com

ORIENTAL BOOKSHOP

SPECIAAL:
boeddhisme, hindoeïsme, islam,
godsdienstwetenschap, oosterse kunst

Caroline Kerssemakers
P. v.d. Loolaan 11-1, Arnhem, tel. 026-4454074
Vrijdags van 11.00 tot 20.00 uur geopend

In het nu • nl

Een kalender over de Plaatjes van de Os

Deze plaatjes met tekst zijn door ons op gepaste wijze op een verjaardagskalender weergegeven.

• Tel 0184-661490

Passie.com

Toen ik op zoek was naar een onderwerp voor deze rubriek, suggereerde een vriendin van mij het boeddhistische huwelijk. Mijn eerste reactie was: 'Dat is wel het laatste waar mijn hoofd naar staat.' Maar bij nader inzien vind ik boeddhisme en romantiek een razend interessant onderwerp. Dat vinden nog veel meer mensen, want het Net wemelt van de commentaren. Hieronder enkele plekken waar ik even stil ben blijven zitten en diep en zachtjes heb gezucht.

Een belangrijk onderdeel van de boeddhistische oefening is ethiek. In de seksuele arena komt dit zeer goed van pas. Terwijl een monnik waarschijnlijk meer last heeft van het niet aangaan van relaties, kan de leek zich vastklampen aan de derde van de vijf voorschriften: ik neem mij voor af te zien van seksueel wangedrag. Deze voorschriften heten bij Thich Nhat Hanh aandachtsoefeningen. Op **users. castel.nl/~meijb03/regel-3.htm** staat zijn interpretatie beschreven van de derde aandachtsoefening en het begrip seksuele verantwoordelijkheid. Hierin moedigt hij ons aan de aard van onze liefde diepgaand te onderzoeken. Heb je de ander werkelijk lief of gaat het vooral om het bevredigen van jouw egoïstische behoeften?

Ook Ajahn Sumedho spreekt over het belang van het doorzien van drijfveren op **www.buddhistinformation.com/ human_family.htm.** Hij benadrukt het belang van heldere structuren en afspraken voor het slagen van de relatie. Hij gaat bovendien in op de aloude verwarring rondom gehechtheid: het doorgronden hiervan houdt niet in dat je moet gaan scheiden.

Yab yum

Trouwen of niet trouwen? Eerwaarde Vajra Karuna betoogt dat het geen relevante vraag is. Op **members.aol. com/_ht_a/gayzenla/myhomepage/ marriage.htm** vergelijkt hij de christelijke denkbeelden over het instituut huwelijk met de boeddhistische. Hij sluit af met de hoop dat de christelijke nadruk op het deel zijn van een door de kerk gezegende twee-eenheid het boeddhistische ideaal van eenlingschap niet in gevaar zal brengen.

Boeddhisten die op zoek zijn naar een partner kunnen overigens terecht op **www.buddhistconnect.com/site** of **www.dharmadate.net/**.

Hier kun je zoeken in een bestand van beschikbare kandidaten. Bij de laatste webstek vind je ook nog tips. Plaats je wel of geen foto bij je oproep, hoe maak je op een veilige manier afspraakjes en hoe kun je je profiel verbeteren.

Zelfs Lama Surya Das waagt zich aan het geven van adviezen over hoe je de relatie waarnaar je altijd hebt verlangd werkelijkheid kunt laten worden.

Op **www.beliefnet.com/ story/121/story_12129_1.html** buigt hij zich over de vraag hoe de Boeddha lief zou hebben. Aan de rechterkant van deze pagina kun je klikken op de link 'Ten Principles of Sacred Relationships' (of ga direct naar **www. beliefnet.com/story/121/story_ 12130_1.html**). Onzelfzuchtigheid, vrijgevigheid, acceptatie en respect staan bovenaan de lijst van oefeningen die je kunt doen om jezelf op relatiebestendig peil te krijgen.

Heel boeiend op deze netplek is dat Lama Surya Das eindelijk antwoord heeft op de vraag: wat is nou eigenlijk tantrische seks? Doorklikken vanaf dezelfde pagina of surf recht af op **www.beliefnet.com/ story/41/story_4180_1.html**. Als we het nu nog niet begrepen hebben, staat het ook elders op het internet nog eens goed uitgelegd. Kijk op **www.kheper. net/topics/Buddhism/tantra.html**. Het artikel zet uiteen waarom sommige Tibetaanse godheden in innige omhelzing worden uitgebeeld. Tantra dus. Toch?

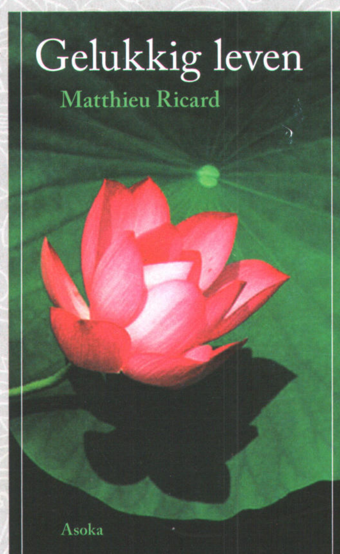
Even doorbijten maar wel fascinerend is een humorvolle lezing over tantra en vajra romantiek door Ngak'chang Rinpoche op **www.arobooks.org/vision-sample/romance**. De webpagina is alleen al het bekijken waard vanwege een heel mooi plaatje van een Tibetaans ouder echtpaar met het onderschrift 'de zon is vrouwelijk, de maan is mannelijk'.

yb@yashobodhi.org

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

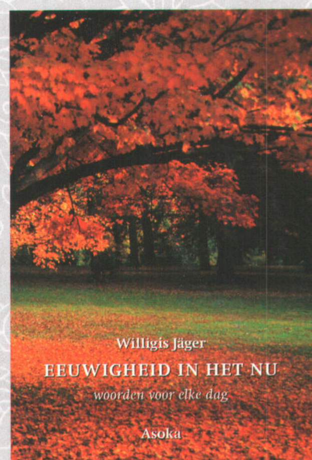
www.asoka.nl

RECENT VERSCHENEN **VOOR KINDEREN:**

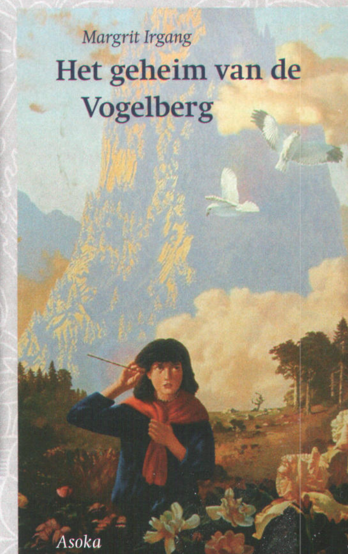


Matthieu Ricard
Gelukkig leven
344 pag., pb., €21,50
90-5670-100-2

Christa Anbeek
Mimi & Akiko
256 pag., pb., €15,50
90-5670-127-4



Willigis Jäger
Eeuwigheid in het nu
Woorden voor elke dag
384 pag., geb., €17,50
90-5670-129-0
leverbaar vanaf 6 november

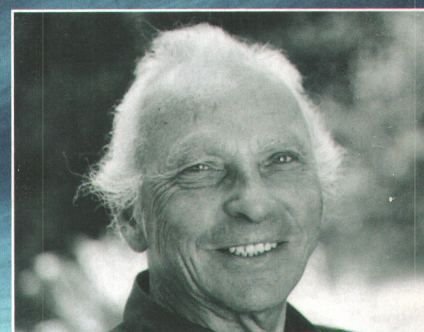


Margrit Irgang
Het geheim van de Vogelberg
128 pag., geb., €14,95
90-5670-112-6

ZATERDAG 5 NOVEMBER 2005, 19.30 UUR, AMSTELKERK, AMSTERDAM

Er is geen dood

Lezing door Willigis Jäger



voorverkoop entreekaarten op *www.asoka.nl*

Willigis Jäger – mysticus, zenmeester en Benedictijner monnik – pleit voor een 'integrale spiritualiteit'. Zijn inmiddels derde bezoek aan Nederland wordt afgesloten met een bijzondere lezingavond rond het thema: Er is geen dood.

Het gaat in deze voordracht niet alleen om dood en opstanding, maar om een nieuw menselijk zelfbeeld als basis voor een geheel andere benadering van gezondheid, ziekte, lijden, sterven en opstanding.

In aansluiting op de voordracht zal Willigis Jäger een geleide meditatie geven.

19.30 uur	ontvangst
20.00 uur	lezing
21.00 uur	geleide meditatie
21.30 uur	sluiting

Plaats: Amstelkerk, Amstelveld 10, Amsterdam
Entree: 1) €7,50 lezing
2) €22,00 lezing + het nieuwe boek: *Eeuwigheid in het nu*(winkelprijs: €17,50)

Kaarten zijn verkrijgbaar bij de ingang en tot 31 oktober vooraf te bestellen via: *www.asoka.nl*, of rechtstreeks bij Asoka.

ASOKA

Uitgeverij Asoka

ASOKA

POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl